



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/4/20

2022/5/1~2022/5/15

	5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Basic Ryon	close	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Mayu		12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Basic Mayu	12:00~13:00 Back&Arm mai	12:00~13:00 Back&Spine Rika	12:00~13:00 Waist mai
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon		13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Basic Rika	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:30~14:30 Shape up Waist Mayu	13:30~14:30 Pilates Barre Ryon	13:30~14:30 Basic Rika
15:00	15:00~16:00 Advance (members only) Rika		15:00~16:00 Basic Mayu	15:00~16:00 Back&Arm mai	15:00~16:00 Basic Ryon	15:00~16:00 Body Balance mai	15:00~16:00 Body Balance mai	15:00~16:00 Jump to Burn Mayu
17:00	17:30~18:30 Basic Mayu		16:30~17:30 Jump to Burn Ryon	16:30~17:30 Hip&Leg Mayu	16:30~17:30 Back&Spine Mayu	16:30~17:30 Back&Arm Rika	16:30~17:30 Back&Arm Rika	17:30~18:30 Pilates Cardio Rika
18:00			18:00~19:00 Back&Arm mai	18:00~19:00 Basic Rika	18:00~19:00 Body Balance Ryon	17:30~18:30 Basic Ryon	18:00~19:00 Basic Ryon	
19:30						19:00~20:00 Release&Strength Mayu		
21:00						20:30~21:30 Hip&Leg Ryon		

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Back&Arm mai	10:30~11:30 Release&Strength Mayu	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Jump to Burn Ryon	10:30~11:30 Body Balance mai
12:00		12:00~13:00 Body Balance Ryon	12:00~13:00 Shape up Waist Mayu	12:00~13:00 Basic Rika	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Back&Spine Rika
13:30		13:30~14:30 Back&Spine Mayu	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Pilates Barre Mayu	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Waist Rika	13:30~14:30 Basic Mayu
15:00		15:00~16:00 Basic Ryon	15:00~16:00 Back&Arm Rika			15:00~16:00 Basic Ryon	15:00~16:00 Back&Arm Rika
17:00		17:30~18:30 Basic Rika	17:30~18:30 Pilates Cardio Rika	17:30~18:30 Hip&Leg Ryon	17:30~18:30 Basic mai	16:30~17:30 Stretch&Conditioning mai	17:30~18:30 Hip&Leg Mayu
18:00		19:00~20:00 Waist mai	19:00~20:00 Basic Ryon	19:00~20:00 Jump to Burn Rika	19:00~20:00 Pilates Barre Ryon	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Rika	
19:30		20:30~21:30 Advance (members only) Rika	20:30~21:30 Body Balance Ryon	20:30~21:30 Basic Ryon	20:30~21:30 Back&Arm mai		
21:00							

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2022/5/16~2022/5/31

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	5月23日(月)	
10:30	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Rika	10:30~11:30 Back & Spine Mayu	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Shape up Waist Mayu	10:30~11:30 Advance (members only) Rika	10:30~11:30 Back&Arm mai	close	
12:00		12:00~13:00 Basic Rika	12:00~13:00 Jump to Burn Ryon	12:00~13:00 Waist Rika	12:00~13:00 Basic Mayu	12:00~13:00 Pilates Cardio Mayu	12:00~13:00 Hip&Leg Rika		
13:30		13:30~14:30 Pilates Barre Ryon	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:31 Body Balance mai	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Release&Strength Mayu		
15:00						15:00~16:00 Hip&Leg Ryon	15:00~16:00 Basic mai		
						16:30~17:30 Back & Spine Mayu			
17:00									
18:00			17:30~18:30 Release&Strength Mayu	17:30~18:30 Back&Arm mai	17:30~18:30 Basic Ryon	17:30~18:30 Body Balance Ryon	18:00~19:00 Basic Ryon		17:30~18:30 Shape up Waist Rika
19:30			19:00~20:00 Basic mai	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rika	19:00~20:00 Back&Arm mai	19:00~20:00 Basic 未定			
			20:30~21:30 Hip&Leg Mayu	20:30~21:30 Pilates Barre mai	20:30~21:30 Pilates Barre Ryon	20:30~21:30 Stretch&Conditioning mai			
21:00									

	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning mai	10:30~11:30 Body Balance mai	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon	10:30~11:30 Advance (members only) Rika	10:30~11:30 Shape up Waist Rika	10:30~11:30 Pilates Barre Ryon	close	10:30~11:30 Basic Ryon
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Rika	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Back & Spine Mayu	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Body Balance mai	12:00~13:00 Back&Arm mai		12:00~13:00 Pilates Cardio Mayu
13:30	13:30~14:30 Waist mai	13:30~14:30 Back&Arm mai	13:30~14:30 Basic Rei	13:30~14:30 Jump to Burn Ryon	13:30~14:30 Basic Rei	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rika		13:30~14:30 Hip&Leg Ryon
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Mayu	15:00~16:00 Basic Rei		
					16:30~17:30 Basic mai			
17:00					18:00~19:00 Release&Strength Mayu	17:30~18:30 Waist mai		
18:00		17:30~18:30 Release&Strength Mayu	17:30~18:30 Basic Rika	17:30~18:30 Back & Spine Mayu				17:30~18:30 Waist mai
		19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Pilates Barre Mayu	19:00~20:00 Back&Arm mai				19:00~20:00 Stretch&Conditioning Rika
19:30		20:30~21:30 Basic Rei	20:30~21:30 Pilates Cardio Rika	20:30~21:30 Waist mai				20:30~21:30 Basic Rei
21:00								

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）