



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/5/15

2022/6/1~2022/6/15

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

	6月9日(木)	6月10日(金)	6月11日(土)	6月12日(日)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic Rei	10:30~11:30 Body Balance mai	10:30~11:30 Shape up Waist Mayu	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	close	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Hip&Leg Ryon
12:00	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Body Balance mai	12:00~13:00 Stretch&Conditioning mai		12:00~13:00 Pilates Barre Ryon	12:00~13:00 Release&Strength Mayu
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Rika	13:30~14:30 Back&Arm mai	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Pilates Barre Ryon		13:30~14:30 Back&Spine Mayu	13:30~14:30 Basic Ryon
15:00			15:00~16:00 Waist mai	15:00~16:00 Basic Rei			
			16:30~17:30 Basic Rei				
17:00			18:00~19:00 Hip&Leg Ryon	17:30~18:30 Back&Arm Mayu		17:30~18:30 Hip&Leg Rika	17:30~18:30 Jump to Burn Rika
18:00	17:30~18:30 Back&Arm Rika	17:30~18:30 Basic Rei				19:00~20:00 Basic Rei	19:00~20:00 Waist mai
	19:00~20:00 Pilates Barre Mayu	19:00~20:00 Advance (members only) Rika				20:30~21:30 Pilates Cardio Rika	20:30~21:30 Basic Rei
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mayu	20:30~21:30 Hip&Leg Mayu					
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

2022/6/16~2022/6/30

	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Waist mai	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Jump to Burn Ryon	close	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rika	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Pilates Barre Mayu
12:00	12:00~13:00 Body Balance Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Ryon	12:00~13:00 Release&Strength Mayu	12:00~13:00 Basic Rei		12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Back&Arm mai
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) Rika	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Waist mai		13:30~14:30 Body Balance mai	13:30~14:30 Pilates Cardio Rika	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mayu
15:00			15:00~16:00 Back&Arm mai	15:00~16:00 Back & Spine Rika				
			16:30~17:30 Basic Rei					
17:00			18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Rika	17:30~18:30 Hip&Leg Rika				
	17:30~18:30 Basic mai	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Mayu				17:30~18:30 Back & Spine Mayu	17:30~18:30 Hip&Leg Ryon	17:30~18:30 Basic Rei
18:00	19:00~20:00 Back&Arm mai	19:00~20:00 Basic Rei				19:00~20:00 Jump to Burn Ryon	19:00~20:00 Basic Rei	19:00~20:00 Waist mai
19:30	20:30~21:30 Shape up Waist Mayu	20:30~21:30 Pilates Barre Ryon				20:30~21:30 Basic Mayu	20:30~21:30 Back&Arm Mayu	20:30~21:30 Body Balance Rika
21:00								

	6月24日(金)	6月25日(土)	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	
10:30	10:30~11:30 Back & Spine Mayu	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Hip&Leg Mayu	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Mayu	10:30~11:30 Release&Strength Ryon	10:30~11:30 Basic Ryon	
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Rika	12:00~13:00 Advance (members only) Rika	12:00~13:00 Back&Arm mai		12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Hip&Leg Mayu	12:00~13:00 Back & Spine Mayu	
13:30	13:30~14:30 Basic Rika	13:30~14:30 Body Balance Ryon	13:30~14:30 Basic Rei		13:30~14:30 Shape up Waist Rika	13:30~14:30 Basic Rei	13:30~14:30 Pilates Barre Ryon	
15:00		15:00~16:00 Basic Rika	15:00~16:00 Shape up Waist Mayu					
		16:30~17:30 Waist Rei						
17:00	17:30~18:30 Pilates Cardio Mayu	18:00~19:00 Jump to Burn Ryon	17:30~18:30 Pilates Barre Ryon			17:30~18:30 Body Balance Rika	17:30~18:30 Basic mai	17:30~18:30 Basic mai
18:00	19:00~20:00 Basic Rei					19:00~20:00 Hip&Leg Ryon	19:00~20:00 Stretch&Conditioning mai	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rika
19:30	20:30~21:30 Release&Strength Ryon					20:30~21:30 Basic Ryon	20:30~21:30 Pilates Cardio Rika	20:30~21:30 Waist 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）