pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/6/15

2022/7/1～2022/7/15

	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn Ryon	10:30～11:30 Basic mai	10:30～11:30 Body Balance mai	close	10:30～11:30 Basic Rei	10:30～11:30 Release&Strength Ryon	10:30～11:30 Basic Ryon	10:30～11:30 Pilates Cardio Rika
12:00	12:00～13:00 Back&Arm mai	12:00～13:00 Pilates Barre Ryon	12:00～13:00 Waist Rei		12:00～13:00 Body Balance Mayu	12:00～13:00 Jump to Burn Rika	12:00～13:00 Waist Ryon	12:00～13:00 Back&Arm Mayu
13:30	13:30～14:30 Basic mai	13:30～14:30 Basic Rei	13:30～14:30 Advance (members only) Rika		13:30～14:30 Pilates Barre Ryon	13:30～14:31 Basic Rei	13:30～14:32 Hip&Leg Rika	13:30～14:30 Basic Mayu
15:00		15:00～16:00 Back&Arm mai	15:00～16:00 Stretch&Conditioning mai					
		16:30～17:30 Pilates Cardio Mayu						
17:00		18:00～19:00 Hip&Leg Ryon						
	17:30～18:30 Waist Rika		17:30～18:30 Basic Rei		17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Mayu	17:30～18:30 Back＆Spine Rico	17:30～18:30 Basic Rei	17:30～18:30 Pilates Barre Ryon
18:00	19:00～20:00 Basic Mayu				19:00～20:00 Back&Arm mai	19:00～20:00 Waist mai	19:00～20:00 Advance (members only) Rika	19:00～20:00 Basic mai
19:30	20:30～21:30 Hip&Leg Rika				20:30～21:30 Basic mai	20:30～21:30 Hip&Leg Mayu	20:30～21:30 Stretch&Conditioning mai	20:30～21:30 Waist Rei
21:00								

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
10:30	10:30～11:30 Basic Rei	10:30～11:30 Waist Ryon	close	10:30～11:30 Jump to Burn Ryon	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Rika	10:30～11:30 Basic mai	10:30～11:30 Body Balance mai
12:00	12:00～13:00 Release&Strength Mayu	12:00～13:00 Basic Rika		12:00～13:00 Stretch&Conditioning mai	12:00～13:00 Pilates Barre Ryon	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Rika	12:00～13:00 Basic Rei
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Rika	13:30～14:30 Back＆Spine Mayu		13:30～14:30 Basic Ryon	13:30～14:30 Back&Arm Rika	13:30～14:30 Waist mai	13:30～14:30 Back＆Spine Rika
15:00	15:00～16:00 Back&Arm mai	15:00～16:00 Body Balance Rika					
	16:30～17:30 Basic Rei						
17:00	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Rika	17:30～18:30 Jump to Burn Mayu		17:30～18:30 Waist mai	17:30～18:30 Hip&Leg Ryon	17:30～18:30 Back&Arm Mayu	17:30～18:30 Release&Strength Ryon
18:00				19:00～20:00 Basic Rei	19:00～20:00 Back＆Spine Mayu	19:00～20:00 Basic Rei	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Mayu
19:30				20:30～21:30 Pilates Cardio Mayu	20:30～21:30 Basic Rei	20:30～21:30 Pilates Barre Ryon	20:30～21:30 Hip&Leg Ryon
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時間前を切っての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 K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2022/7/16～2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
10:30	10:30～11:30 Waist mai	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rika	close	10:30～11:30 Back&Arm mai	10:30～11:30 Back＆Spine Mayu	10:30～11:30 Waist mai	10:30～11:30 Advance (members only) Rico	10:30～11:30 Basic Rei
12:00	12:00～13:00 Basic Rika	12:00～13:00 Pilates Cardio Mayu		12:00～13:00 Basic Rei	12:00～13:00 Hip&Leg Ryon	12:00～13:00 Basic mai	12:00～13:00 Jump to Burn Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg Mayu
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Ryon	13:30～14:30 Basic Rei		13:30～14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30～14:30 Basic Rei	13:30～14:30 Release&Strength Mayu	13:30～14:30 Back&Arm mai	13:30～14:30 Waist Ryon
15:00	15:00～16:00 Body Balance mai	15:00～16:00 Back&Arm mai						15:00～16:00 Stretch&Conditioning Rika
	16:30～17:30 Advance (members only) Rika							16:30～17:30 Basic Rei
17:00	18:00～19:00 Basic Ryon	17:30～18:30 Waist Rei		17:30～18:30 Body Balance Ryon	17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Rika	17:30～18:30 Hip&Leg Ryon	17:30～18:30 Waist Rei	18:00～19:00 Shape up Waist (members only) Mayu
18:00				19:00～20:00 Waist Ryon	19:00～20:00 Basic Rika	19:00～20:00 Back＆Spine Mayu	19:00～20:00 Basic mai	
19:30				20:30～21:30 Jump to Burn Rika	20:30～21:30 Pilates Barre Ryon	20:30～21:30 Basic Rei	20:30～21:30 Body Balance Rika	
21:00								

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
10:30	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Rika	close	10:30～11:30 Hip&Leg Ryon	10:30～11:30 Basic Ryon	10:30～11:30 Pilates Cardio Rika	10:30～11:30 Pilates Barre Mayu	10:30～11:30 Waist Rei	10:30～11:30 Release&Strength Mayu
12:00	12:00～13:00 Basic mai		12:00～13:00 Basic Ryon	12:00～13:00 Back＆Spine Rika	12:00～13:00 Waist Rei	12:00～13:00 Hip&Leg Rika	12:00～13:00 Basic Mayu	12:00～13:00 Back&Arm mai
13:30	13:30～14:30 Jump to Burn Mayu		13:30～14:30 Advance (members only) Rika	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Rika	13:30～14:30 Body Balance Ryon	13:30～14:30 Basic Rei	13:30～14:30 Back&Arm mai	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Rika
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Rika						15:00～16:00 Jump to Burn Mayu	15:00～16:00 Hip&Leg Mayu
							16:30～17:30 Basic mai	
17:00	17:30～18:30 Pilates Barre Mayu		17:30～18:30 Basic mai	17:30～18:30 Pilates Cardio Mayu	17:30～18:30 Release&Strength Mayu	17:30～18:30 Body Balance mai	18:00～19:00 Hip&Leg Ryon	17:30～18:30 Basic Rei
18:00			19:00～20:00 Back＆Spine Mayu	19:00～20:00 Basic Rei	19:00～20:00 Jump to Burn Ryon	19:00～20:00 Basic Rei		
19:30			20:30～21:30 Waist Rei	20:30～21:30 Body Balance mai	20:30～21:30 Basic Mayu	20:30～21:30 Pilates Workout (members only) Rika		
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）