



pilates

## pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/7/15

2022/8/1~2022/8/15

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

	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)
10:30	全店研修	10:30~11:30 Back & Spine Mayu	10:30~11:30 Pilates Cardio Mayu	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Back&Arm Mayu	10:30~11:30 Hip&Leg Rei	close
12:00		12:00~13:00 Waist Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Rei	12:00~13:00 Waist mai	12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Release&Strength Ryon	
13:30		13:30~14:30 Basic Mayu	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mayu	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Mayu	13:30~14:30 Basic Rei	
15:00			15:00~16:00 Back & Spine Mayu		15:00~16:00 Basic Rei	15:00~16:00 Waist mai	
			16:30~17:30 Body Balance mai		16:30~17:30 Basic Ryon		
17:00			18:00~19:00 Basic Rei				
		17:30~18:30 Basic Rei		17:30~18:30 Hip&Leg Ryon	18:00~19:00 Jump to Burn Ryon	17:30~18:30 Advance (members only) Rika	
18:00		19:00~20:00 Pilates Barre Ryon		19:00~20:00 Back&Arm mai			
19:30		20:30~21:30 Hip&Leg Rei		20:30~21:30 Basic 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

2022/8/16~2022/8/31

	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Back & Spine Mayu	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Waist Rei	10:30~11:30 Hip&Leg Rei	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Pilates Barre Ryon	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Mayu
12:00	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Pilates Barre Ryon	12:00~13:00 Hip&Leg Rei	12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Jump to Burn Ryon	12:00~13:00 Back&Arm 未定		12:00~13:00 Body Balance mai
13:30	13:30~14:30 Waist Ryon	13:30~14:30 Back&Arm 未定	13:30~14:30 Release&Strength Ryon	13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Body Balance mai	13:30~14:30 Basic Mayu		13:30~14:30 Basic mai
15:00					15:00~16:00 Waist Rei	15:00~16:00 Hip&Leg Ryon		
					16:30~17:30 Stretch&Conditioning mai			
17:00					18:00~19:00 Hip&Leg Rei	17:30~18:30 Pilates Cardio Mayu		
	17:30~18:30 Basic mai	17:30~18:30 Waist mai	17:30~18:30 Basic mai	17:30~18:30 Back & Spine Mayu				17:30~18:30 Back&Arm 未定
18:00	19:00~20:00 Stretch&Conditioning mai	19:00~20:00 Hip&Leg Rei	19:00~20:00 Jump to Burn Ryon	19:00~20:00 Basic mai				19:00~20:00 Basic Rei
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg Rei	20:30~21:30 Basic mai	20:30~21:30 Back&Arm 未定	20:30~21:30 Body Balance mai				20:30~21:30 Waist Rei
21:00								

	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Basic mai	10:30~11:30 Stretch&Conditioning mai	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Basic Rei	10:30~11:30 Back & Spine Mayu	close	10:30~11:30 Basic Mayu	10:30~11:30 Waist Rei	
12:00	12:00~13:00 Body Balance mai	12:00~13:00 Waist Rei	12:00~13:00 Basic mai	12:00~13:00 Back&Arm 未定	12:00~13:00 Waist Rei		12:00~13:00 Release&Strength Ryon	12:00~13:00 Jump to Burn Ryon	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Ryon	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Jump to Burn Mayu	13:30~14:30 Pilates Barre Ryon	13:30~14:30 Body Balance mai		13:30~14:30 Pilates Cardio Mayu	13:30~14:30 Basic Ryon	
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Rei	15:00~16:00 Basic Mayu				
				16:30~17:30 Waist Ryon					
17:00				18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Rika	17:30~18:30 Stretch&Conditioning mai			17:30~18:30 Basic Rika	17:30~18:30 Back&Arm 未定
18:00	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Rika	19:00~20:00 Basic Rei	19:00~20:00 Waist Ryon					19:00~20:00 Back&Arm 未定	19:00~20:00 Body Balance mai
19:30	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Mayu	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) Rika	20:30~21:30 Basic mai					20:30~21:30 Advance (members only) Rika	20:30~21:30 Basic mai
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）