



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/8/15

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	
10:30	10:30~11:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	10:30~11:30 Basic Rei	10:30~11:30 Hip&Leg Rei	10:30~11:30 Back & Spine Rika	close	10:30~11:30 Advance (members only) Rika	10:30~11:30 Body Balance mai	10:30~11:30 Basic mai	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Rei	12:00~13:00 Pilates Barre Ryon	12:00~13:00 Body Balance mai	12:00~13:00 Basic mai		12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Pilates Barre Mayu	12:00~13:00 Waist mai
13:30	13:30~14:30 Basic Rei	13:30~14:30 Waist Rei	13:30~14:30 Back&Arm Luna	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rika		13:30~14:30 Waist Rika	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Basic mai	13:30~14:30 Jump to Burn Ryon
15:00			15:00~16:00 Basic Rei	15:00~16:00 Back&Arm Luna					
			16:30~17:30 Waist mai						
17:00	17:30~18:30 Basic mai	17:30~18:30 Stretch&Conditioning mai	18:00~19:00 Pilates Cardio Mayu	17:30~18:30 Jump to Burn Ryon			17:30~18:30 Hip&Leg Ryon	17:30~18:30 Basic Rei	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Mayu
18:00	19:00~20:00 Back & Spine Mayu	19:00~20:00 Basic mai					19:00~20:00 Pilates Barre Mayu	19:00~20:00 Back&Arm Luna	19:00~20:00 Release&Strength Ryon
19:30	20:30~21:30 Waist mai	20:30~21:30 Shape up Waist (members only) Mayu					20:30~21:30 Basic Ryon	20:30~21:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	20:30~21:30 Basic Mayu
21:00									

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

2022/9/16～2022/9/31

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
10:30	10:30～11:30 Waist Ryon	10:30～11:30 Basic Rei	10:30～11:30 Release&Strength Mayu	close	10:30～11:30 Pilates Barre Mayu	10:30～11:30 Basic Rei	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Moa	10:30～11:30 Hip&Leg Rei
12:00	12:00～13:00 Basic Rei	12:00～13:00 Back&Arm Luna	12:00～13:00 Hip&Leg Rei		12:00～13:00 Jump to Burn Ryon	12:00～13:00 Waist Rei	12:00～13:00 Back&Arm Luna	12:00～13:00 Basic Mayu
13:30	13:30～14:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	13:30～14:30 Back & Spine Mayu	13:30～14:30 Pilates Cardio Mayu		13:30～14:30 Release&Strength Mayu	13:30～14:30 Back&Arm Luna	13:30～14:30 Back & Spine Moa	13:30～14:30 Stretch&Conditioning mai
15:00		15:00～16:00 Pilates Workout (members only) Moa	15:00～16:00 Waist mai					15:00～16:00 Basic Rei
17:00		16:30～17:30 Basic Mayu						16:30～17:30 Shape up Waist (members only) Mayu
	17:30～18:30 Hip&Leg Rei	18:00～19:00 Pilates Barre Moa	17:30～18:30 Basic mai		17:30～18:30 Waist mai	17:30～18:30 Advance (members only) Mayu	17:30～18:30 Basic Rei	18:00～19:00 Body Balance mai
18:00	19:00～20:00 Body Balance mai				19:00～20:00 Back&Arm Luna	19:00～20:00 Basic Ryon	19:00～20:00 Pilates Cardio 未定	
19:30	20:30～21:30 Back&Arm Luna				20:30～21:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	20:30～21:30 Body Balance mai	20:30～21:30 Hip&Leg Rei	
21:00								

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
10:30	10:30～11:30 Pilates Cardio 未定	10:30～11:30 Advance (members only) Mayu	close	10:30～11:30 Body Balance mai	10:30～11:30 Basic mai	10:30～11:30 Back&Arm Luna	10:30～11:30 Hip&Leg Rei
12:00	12:00～13:00 Basic Ryon	12:00～13:00 Waist Rei		12:00～13:00 Hip&Leg Ryon	12:00～13:00 Pilates Cardio 未定	12:00～13:00 Waist Rei	12:00～13:00 Back & Spine Mayu
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Mayu	13:30～14:30 Basic Rei		13:30～14:30 Basic mai	13:30～14:30 Stretch&Conditioning mai	13:30～14:30 Pilates Cardio 未定	13:30～14:30 Basic mai
15:00	15:00～16:00 Jump to Burn Ryon	15:00～16:00 Pilates Barre Ryon					
	16:30～17:30 Back&Arm Luna						
17:00	18:00～19:00 Balance challenge WS (members only) Mayu	17:30～18:30 Jumping Core Work (members only) Ryon		17:30～18:30 Pilates Cardio 未定	17:30～18:30 Hip&Leg Rei	17:30～18:30 Release&Strength Moa	17:30～18:30 Back&Arm Luna
18:00				19:00～20:00 Jump to Burn Ryon	19:00～20:00 Back&Arm Luna	19:00～20:00 Basic Rei	19:00～20:00 Jumping Core Work (members only) Ryon
19:30				20:30～21:30 Back&Arm Luna	20:30～21:30 Basic Rei	20:30～21:30 Pilates Workout (members only) Moa	20:30～21:30 Body Balance 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）