



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/9/15

2022/10/1~2022/10/15

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

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

2022/10/16～2022/10/31

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

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