



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/10/15

2022/11/1~2022/11/15

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

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

2022/11/16~2022/11/31

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

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