

pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

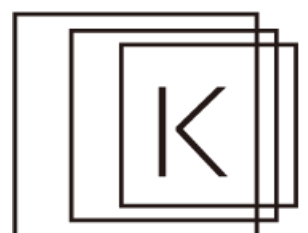
更新日2022/11/15

2022/12/1～2022/12/15

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

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

2022/12/16～2022/12/31

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

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