



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/12/14

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) | 10:30~11:30 Hip&Leg rina | 10:30~11:30 Shape up Waist (members only) | 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 Back&Spine Mayu | 12:00~13:00 Luna | 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 | 12:00~13:00 Basic Mai | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning Mayu | 12:00~13:00 Hip&Leg rina | 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 | 13:30~14:30 Body Balance Mayu | | 13:30~14:30 Basic Ryon | 15:00~16:00 Back&Arm Luna | | 15:00~16:00 Body Balance Ryon | | |
| | | | 15:00~16:00 Back&Arm Luna | | | | | |
| | | | 16:30~17:30 Waist spXmas 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 Ryon |
| 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 Mai |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning Manami | 15:00~16:00 Basic Mai | | | | |
| | | 16:30~17:30 Pilates Cardio Luna | | | | | |
| 17:00 | | 18:00~19:00 Basic Mai | 17:30~18:30 Pilates Cardio Mayu | | | | |
| | 17:30~18:30 Back&Spine 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 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 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 | | 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 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 Body Balance 未定 |
| 19:30 | 20:30～21:30 Waist spXmas Ryon | | | | | 20:30～21:30 Basic Rei | 20:30～21:30 Basic Rei | 20:30～21:30 Hip&Leg rina | 20:30～21:30 Pilates Barre 未定 |
| 21:00 | | | | | | | | | |

| | 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| | 16:30～17:30 Waist spXmas Ryon | | | | | 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）