



pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2022/1/15

2023/1/1～2023/1/15

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

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
10:30	close	10:30～11:30 Hip&Leg rina	10:30～11:30 Basic Mai	10:30～11:30 Advance (members only) Moa	10:30～11:30 Release&Strength Ryon	10:30～11:30 Basic Mai	10:30～11:30 Back&Arm Luna
12:00		12:00～13:00 Jump to Burn Ryon	12:00～13:00 Body Balance Mai	12:00～13:00 Hip&Leg rina	12:00～13:00 Basic Mai	12:00～13:00 Pilates Cardio Luna	12:00～13:00 Pilates Barre Rei
13:30		13:30～14:30 Stretch&Conditioning 未定	13:30～14:30 Hip&Leg rina	13:30～14:30 Back & Spine Moa	13:30～14:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	13:30～14:30 Waist Rei	13:30～14:30 Hip&Leg rina
15:00						15:00～16:00 Hip&Leg Mai	15:00～16:00 Hip Punch (members only) Ryon
						16:30～17:30 Pilates Barre Rei	
17:00		17:30～18:30 Basic Rei	17:30～18:30 Waist Rei	17:30～18:30 Pilates Cardio Luna	17:30～18:30 Hip&Leg rina	17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Luna	17:30～18:30 Basic Mai
18:00		19:00～20:00 Jumping Core Work (members only) Ryon	19:00～20:00 Pilates Barre Ryon	19:00～20:00 Basic Mai	19:00～20:00 Body Balance Mai		
19:30		20:30～21:30 Waist Rei	20:30～21:30 Shape up Waist (members only) Luna	20:30～21:30 Back&Arm Luna	20:30～21:30 Stretch&Conditioning 未定		
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 K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2023/1/16～2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Pilates Barre Rei	10:30～11:30 Waist Rei	10:30～11:30 Hip&Leg rina	10:30～11:30 Hip Punch (members only) Rei	10:30～11:30 Basic Mai	10:30～11:30 Hip&Leg Mai	close
12:00		12:00～13:00 Basic Mai	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) 未定	12:00～13:00 Basic Rei	12:00～13:00 Body Balance Mai	12:00～13:00 Back&Spine Yume	12:00～13:00 Waist Rei	
13:30		13:30～14:30 Body Balance Mai	13:30～14:30 Basic Ryon	13:30～14:30 Pilates Barre Rei	13:30～14:30 Basic Rei	13:30～14:30 Pilates Barre Ryon	13:30～14:30 Pilates Cardio Luna	
15:00						15:00～16:00 Hip&Leg Mai	15:00～16:00 Basic Mai	
17:00						16:30～17:30 Advance (members only) Yume		
18:00		17:30～18:30 Hip Punch (members only) Rei	17:30～18:30 Body Balance Mai	17:30～18:30 Hip&Leg Mai	17:30～18:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	18:00～19:00 Jump to Burn Ryon	17:30～18:30 Hip Punch (members only) Rei	
19:30		19:00～20:00 Waist Manami	19:00～20:00 Hip&Leg rina	19:00～20:00 Stretch&Conditioning 未定	19:00～20:00 Basic Ryon			
21:00		20:30～21:30 Hip&Leg rina	20:30～21:30 Basic Mai	20:30～21:30 Body Balance Mai	20:30～21:30 Hip&Leg rina			

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:30	10:30～11:30 Pilates Barre Rei	10:30～11:30 Body Balance Mai	10:30～11:30 Back&Arm Miho	10:30～11:30 Basic Luna	10:30～11:30 Stretch&Conditioning 未定	10:30～11:30 Basic Mai	close	10:30～11:30 Body Balance Ryon
12:00	12:00～13:00 Basic Mai	12:00～13:00 Hip&Leg rina	12:00～13:00 Stretch&Conditioning 未定	12:00～13:00 Hip&Leg rina	12:00～13:00 Pilates Barre Rei	12:00～13:00 Body Balance Mai		12:00～13:00 Pilates Workout (members only) 未定
13:30	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Rei	13:30～14:30 Basic Mai	13:30～14:30 Waist Miho	13:30～14:30 Pilates Cardio Luna	13:30～14:30 Basic Ryon	13:30～14:30 Jump to Burn Ryon		13:30～14:30 Basic Luna
15:00					15:00～16:00 Back&Arm Luna	15:00～16:00 Advance (members only) Sakura		
17:00					16:30～17:30 Hip&Leg rina			
18:00	17:30～18:30 Basic Luna	17:30～18:30 Back&Arm Luna	17:30～18:30 Hip&Leg Mai	17:30～18:30 Jumping Core Work (members only) Ryon	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) 未定	17:30～18:30 Hip&Leg rina		17:30～18:30 Jump to Burn 未定
19:30	19:00～20:00 Pilates Cardio Luna	19:00～20:00 Basic Rei	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Luna	19:00～20:00 Release&Strength Ryon				19:00～20:00 Hip&Leg rina
21:00	20:30～21:30 Hip&Leg rina	20:30～21:30 Waist Rei	20:30～21:30 Basic Luna	20:30～21:30 Hip Punch (members only) Rei				20:30～21:30 Waist Rei

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）