

pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

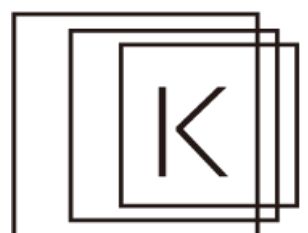
更新日2023/1/15

2023/2/1～2023/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
10:30	10:30～11:30 Basic Luna	10:30～11:30 Body Balance Mai	10:30～11:30 Basic Ryon	10:30～11:30 Hip Punch (members only) Rei	close	10:30～11:30 Back&Arm Luna	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna
12:00	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Ryon	12:00～13:00 Pilates Cardio Luna	12:00～13:00 Stretch&Conditioning rina	12:00～13:00 Hip&Leg rina		12:00～13:00 Basic Mai	12:00～13:00 Hip&Leg Ryon
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Luna	13:30～14:30 Basic Mai	13:30～14:30 Waist Rei	13:30～14:30 Body Balance Mai		13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Luna	13:30～14:30 Basic Luna
15:00			15:00～16:00 Jumping Core Work (members only) Ryon	15:00～16:00 Jump to Burn Luna			
17:00	17:30～18:30 Waist Rei	17:30～18:30 Jump to Burn Ryon	18:00～19:00 Pilates Barre Rei	17:30～18:30 Basic Mai		17:30～18:30 Pilates Barre Ryon	17:30～18:30 Back & Spine 未定
18:00	19:00～20:00 Hip&Leg Mai	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Luna				19:00～20:00 Hip&Leg rina	19:00～20:00 Jumping Core Work (members only) Ryon
19:30	20:30～21:30 Back & Spine 未定	20:30～21:30 Hip&Leg rina				20:30～21:30 Release&Strength Ryon	20:30～21:30 Body Balance 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

2023/2/16～2023/2/31

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg rina	10:30～11:30 Back&Arm 未定	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	10:30～11:30 Basic Rei	close	close	10:30～11:30 Basic Ryon	10:30～11:30 Release&Strength Ryon
12:00	12:00～13:00 Jump to Burn Luna	12:00～13:00 Pilates Barre Rei	12:00～13:00 Hip&Leg rina	12:00～13:00 Jump to Burn Luna			12:00～13:00 Hip&Leg rina	12:00～13:00 Body Balance 未定
13:30	13:30～14:30 Back&Arm 未定	13:30～14:30 Stretch&Conditioning rina	13:30～14:30 Basic Mai	13:30～14:30 Hip&Leg rina			13:30～14:30 Advance (members only) 未定	13:30～14:30 Back&Arm 未定
15:00			15:00～16:00 Hip Punch (members only) Rei	15:00～16:00 Body Balance Mai				15:00～16:00 Jumping Core Work (members only) Ryon
			16:30～17:30 Body Balance Mai					16:30～17:30 Waist Rei
17:00	17:30～18:30 Hip Punch (members only) Ryon	17:30～18:30 Basic Ryon	18:00～19:00 Back&Spine 未定	17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Luna			17:30～18:30 Waist Rei	18:00～19:00 Hip&Leg rina
18:00	19:00～20:00 Body Balance 未定	19:00～20:00 Waist Rei					19:00～20:00 Back&Arm 未定	
19:30	20:30～21:30 Basic Mai	20:30～21:30 Pilates Workout (members only) Ryon					20:30～21:30 Pilates Barre Rei	
21:00								

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
10:30	10:30～11:30 Hip Punch (members only) Rei	10:30～11:30 Back&Spine 未定	10:30～11:30 Back&Arm 未定	10:30～11:30 Basic Rei	10:30～11:30 Waist Ryon
12:00	12:00～13:00 Basic Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg rina	12:00～13:00 Basic Luna	12:00～13:00 Jump to Burn Luna	12:00～13:00 Hip&Leg rina
13:30	13:30～14:30 Waist Rei	13:30～14:30 Pilates Barre Ryon	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Luna	13:30～14:30 Back&Spine 未定	13:30～14:30 Jumping Core Work (members only) Ryon
15:00		15:00～16:00 Basic Rei	15:00～16:00 Hip&Leg rina		
		16:30～17:30 Back&Arm 未定			
17:00	17:30～18:30 Hip&Leg rina	18:00～19:00 Advance (members only) 未定	17:30～18:30 Pilates Cardio Luna	17:30～18:30 Hip&Leg Ryon	17:30～18:30 Basic Luna
18:00	19:00～20:00 Jump to Burn Ryon			19:00～20:00 Basic Luna	19:00～20:00 Back&Arm 未定
19:30	20:30～21:30 Stretch&Conditioning rina			20:30～21:30 Pilates Workout (members only) Ryon	20:30～21:30 Pilates Cardio Luna
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）