



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2023/2/15

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic Luna	10:30~11:30 Waist Ryon	10:30~11:30 Basic Rei	10:30~11:30 Advance (members only) Sakura	close	10:30~11:30 Back&Arm rina	10:30~11:30 Hip&Leg rina
12:00	12:00~13:00 Body Balance Rei	12:00~13:00 Basic Ryon	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Luna	12:00~13:00 Waist Ryon		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Ryon	12:00~13:00 Waist 未定
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Luna	13:30~14:30 Hip&Leg rina	13:30~14:30 Back&Arm rina	13:30~14:30 Hip&Leg rina		13:30~14:30 Stretch&Conditioning rina	13:30~14:30 Back&Arm rina
15:00			15:00~16:00 Body Balance Rei	15:00~16:00 Basic Ryon			
17:00			16:30~17:30 Waist 未定				
17:30	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Ryon	17:30~18:30 Pilates Barre Rei	18:00~19:00 Hip&Leg rina	17:30~18:30 Back & Spine Sakura		17:30~18:30 Pilates Cardio Luna	17:30~18:30 Basic Ryon
18:00	19:00~20:00 Back & Spine Rei	19:00~20:00 Back&Arm rina				19:00~20:00 Pilates Barre Ryon	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Luna
19:30	20:30~21:30 Release&Strength Ryon	20:30~21:30 Hip Punch (members only) Rei				20:30~21:30 Basic Luna	20:30~21:30 Jump to Burn Ryon
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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Luna	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Luna	10:30~11:30 Hip&Leg rina	10:30~11:30 Back&Spine Rei	close	10:30~11:30 Basic Ryon	10:30~11:30 Back&Arm rina	10:30~11:30 Basic Manami	
12:00	12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Pilates Barre Ryon	12:00~13:00 Pilates Cardio Luna	12:00~13:00 Hip&Leg rina		12:00~13:00 Jump to Burn Luna	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Luna	12:00~13:00 Hip&Leg rina	
13:30	13:30~14:30 Waist 未定	13:30~14:30 Back&Arm Luna	13:30~14:30 Basic Ryon	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Ryon		13:30~14:30 Back&Arm rina	13:30~14:30 Hip&Leg rina	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Manami	
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning rina	15:00~16:00 Waist Rei		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Ryon			
17:00	17:30~18:30 Back&Spine Rei	17:30~18:30 Hip&Leg Rei	18:00~19:00 Advance (members only) Ryon	17:30~18:30 Body Balance Ryon		16:30~17:30 Hip&Leg rina	18:00~19:00 Release&Strength Ryon	17:30~18:30 Basic Ryon	17:30~18:30 Back&Arm rina
18:00	19:00~20:00 Back&Arm rina	19:00~20:00 Basic Ryon						19:00~20:00 Stretch&Conditioning 未定	19:00~20:00 Body Balance Rei
19:30	20:30~21:30 Hip&Leg rina	20:30~21:30 Body Balance Rei						20:30~21:30 Pilates Barre Ryon	20:30~21:30 Waist Rei
21:00									

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre Rei	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Ryon	10:30~11:30 Back&Arm Luna	close	10:30~11:30 Waist Rei	10:30~11:30 Hip&Leg Rei	10:30~11:30 Basic yui	10:30~11:30 Body Balance Rei	
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Luna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning rina	12:00~13:00 Basic Rei		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Rei	12:00~13:00 Jump to Burn Luna	12:00~13:00 Back&Arm Luna	12:00~13:00 Back&Spine Rei	
13:30	13:30~14:30 Basic Rei	13:30~14:30 Hip&Leg rina	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Luna		13:30~14:30 Pilates Cardio Luna	13:30~14:30 Body Balance Rei	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) yui	13:30~14:30 Basic 未定	
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Ryon	15:00~16:00 Body Balance Rei						
17:00	17:30~18:30 Back&Spine 未定	18:00~19:00 Pilates Barre Rei	17:30~18:30 Stretch&Conditioning 未定			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 Back&Arm rina
18:00	19:00~20:00 Waist 未定					19:00~20:00 Basic Luna	19:00~20:00 Pilates Cardio Luna	19:00~20:00 Jump to Burn Luna	
19:30	20:30~21:30 Advance (members only) Ryon					20:30~21:30 Back&Arm rina	20:30~21:30 Stretch&Conditioning rina	20:30~21:30 Hip&Leg rina	
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）