

pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

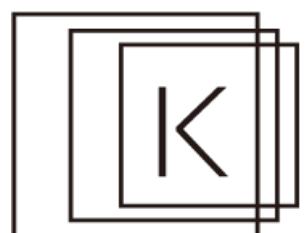
更新日2023/2/15

## 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 Cardio Luna		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			
				16:30～17:30 Hip&Leg rina				
17:00	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 Barre Rei		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			
			16:30～17:30 Waist 未定				
17:00	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時間前を切ったの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		
			16:30～17:30 Back&Arm rina			16:30～17:30 Hip&Leg rina		
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		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					
		16:30～17:30 Waist 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) rina	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 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 Sakura	20:30～21:30 Stretch&Conditioning rina	20:30～21:30 Hip&Leg rina
21:00						Basic Sakura		

**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）