



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm rina	close	10:30~11:30 Release&Strength Ryon	10:30~11:30 Basic Luna	10:30~11:30 Pilates Barre Rei	10:30~11:30 Back&Arm rina	10:30~11:30 Body Balance Rei
12:00	12:00~13:00 Basic 未定		12:00~13:00 Waist Luna	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Ryon	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rei	12:00~13:00 Hip&Leg rina	12:00~13:00 Back&Arm rina
13:30	13:30~14:30 Advance (members only) Ryon		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Ryon	13:30~14:30 Jump to Burn Luna	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Back&Spine Rei	13:30~14:30 Basic 未定
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg rina						15:00~16:00 Animal Stretch (members only) 未定
	16:30~17:30 Jump to Burn Ryon						16:30~17:30 Hip&Leg rina
17:30			17:30~18:30 Hip&Leg Rei	17:30~18:30 Waist Rei	17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Advance (members only) Ryon	18:30~19:30 Waist Luna
19:00			19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Luna	19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Pilates Cardio Luna	19:00~20:00 Basic 未定	
20:30			20:30~21:30 Basic Rei	20:30~21:30 Hip&Leg rina	20:30~21:30 Hip Punch (members only) Ryon	20:30~21:30 Pilates Barre Ryon	
21:30							

- ・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

2023/4/16～2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	
10:30	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	close	10:30～11:30 Hip&Leg rina	10:30～11:30 Shape up Waist (members only)	10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Hip Punch (members only)	10:30～11:30 Pilates Workout (members only)	10:30～11:30 Hip&Leg rina	
12:00	12:00～13:00 Hip&Leg rina		12:00～13:00 Back&Arm 未定	12:00～13:00 Luna	12:00～13:00 Basic 未定	12:00～13:00 Waist Rei	12:00～13:00 Rei	12:00～13:00 Ryon	12:00～13:00 Pilates Barre Rei
13:30	13:30～14:30 Back&Spine Ryon		13:30～14:30 Animal Stretch (members only)	13:30～14:30 Hip&Leg rina	13:30～14:30 Basic 未定	13:30～14:30 Jump to Burn Luna	13:30～14:30 Ryon	13:30～14:30 Back&Spine 未定	13:30～14:30 Waist Luna
15:00	15:00～16:00 Basic 未定						13:30～14:30 Basic Rei	13:30～14:30 Release&Strength Ryon	15:00～16:00 Basic 未定
	16:30～17:30 Pilates Workout (members only)							15:00～16:00 Hip&Leg rina	16:30～17:30 Shape up Waist (members only)
17:30	Ryon			17:30～18:30 Waist Rei	17:30～18:30 Back&Arm rina	17:30～18:30 Body Balance Rei	17:30～18:30 Pilates Barre Ryon	16:30～17:30 Basic 未定	Luna
19:00				19:00～20:00 Jump to Burn Luna	19:00～20:00 Release&Strength Ryon	19:00～20:00 Advance (members only)	19:00～20:00 Stretch&Conditioning rina	18:30～19:30 Animal Stretch (members only)	
20:30				20:30～21:30 Body Balance Ryon	20:30～21:30 Back&Spine Rei	20:30～21:30 Ryon	20:30～21:30 Pilates Cardio Luna	未定	
21:30						20:30～21:30 Hip&Leg rina			

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	
10:30	close	10:30～11:30 Animal Stretch (members only)	10:30～11:30 Hip&Leg rina	10:30～11:30 Body Balance Ryon	10:30～11:30 Back&Arm 未定	10:30～11:30 Shape up Waist (members only)	10:30～11:30 Basic Rei	
12:00		12:00～13:00 未定	12:00～13:00 Waist Luna	12:00～13:00 Basic 未定	12:00～13:00 Advance (members only)	Luna	12:00～13:00 Back&Arm 未定	
13:30		12:00～13:00 Hip&Leg rina	13:30～14:30 Back&Arm rina	13:30～14:30 Pilates Workout (members only)	13:30～14:30 Ryon	13:30～14:30 Release&Strength Ryon	13:30～14:30 Body Balance Rei	13:30～14:30 Hip Punch (members only)
15:00		13:30～14:30 Stretch&Conditioning Rei					13:30～14:30 Jump to Burn Ryon	15:00～16:00 Hip&Leg Luna
							15:00～16:00 Hip&Leg rina	15:00～16:00 Pilates Cardio Luna
17:30			17:30～18:30 Body Balance Rei	17:30～18:30 Pilates Cardio Luna	17:30～18:30 Back&Arm 未定	17:30～18:30 Basic Rei	16:30～17:30 Basic Luna	16:30～17:30 Hip&Leg rina
19:00			19:00～20:00 Back&Spine Ryon	19:00～20:00 Basic 未定	19:00～20:00 Animal Stretch (members only)	19:00～20:00 Jump to Burn Luna	18:30～19:30 Waist Ryon	
20:30			20:30～21:30 Back&Arm 未定	20:30～21:30 Hip Punch (members only)	20:30～21:30 未定	20:30～21:30 Pilates Barre Rei		
21:30				20:30～21:30 Back&Spine 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）