

pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

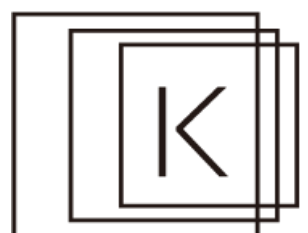
更新日2023/6/1

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Basic chiharu	10:30~11:30 Waist Rei	10:30~11:30 Back & Spine Rei	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rei	10:30~11:30 Back&Arm rina	10:30~11:30 Hip&Leg rina	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Luna	12:00~13:00 Basic chiharu	12:00~13:00 Advance (members only) Ryon		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rei	12:00~13:00 Release&Strength Ryon	12:00~13:00 Pilates Cardio Luna	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Luna	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Ryon	13:30~14:30 Jump to Burn Ryon		13:30~14:30 Back & Spine Ryon	13:30~14:30 Hip&Leg rina	13:30~14:30 Back&Arm rina	
14:30		15:00~16:00 Release&Strength Ryon	15:00~16:00 Basic Rei					
		16:30~17:30 Pilates Barre Rei	16:30~17:30 Hip&Leg rina					
17:30	17:30~18:30 Back & Spine Ryon	18:30~19:30 Body Balance Ryon				17:30~18:30 Basic chiharu	17:30~18:30 Body Balance Rei	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Ryon
19:00	19:00~20:00 Hip&Leg Rei					19:00~20:00 Pilates Barre Ryon	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Luna	19:00~20:00 Basic chiharu
20:30	20:30~21:30 Jump to Burn Ryon					20:30~21:30 Animal Stretch (members only) Luna	20:30~21:30 Basic chiharu	20:30~21:30 Body Balance 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

2023/6/16～2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn Luna	10:30～11:30 Pilates Barre Rei	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) Luna	close	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	10:30～11:30 Release&Strength Ryon	10:30～11:30 Basic chiharu	10:30～11:30 Hip&Leg 未定	
12:00	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Rei	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Luna	12:00～13:00 Back&Arm Luna		12:00～13:00 Back&Arm Luna	12:00～13:00 Basic chiharu	12:00～13:00 Basic chiharu	12:00～13:00 Animal Stretch (members only) Luna	12:00～13:00 Pilates Barre Ryon
13:30	13:30～14:30 Basic Luna	13:30～14:30 Basic chiharu	13:30～14:30 Waist 未定		13:30～14:30 Basic chiharu	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Ryon	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Ryon	13:30～14:30 Waist 未定	13:30～14:30 Jump to Burn Luna
14:30		15:00～16:00 Body Balance Rei	15:00～16:00 Pilates Cardio Luna						
		16:30～17:30 Back&Arm Luna	16:30～17:30 Basic chiharu						
17:30	17:30～18:30 Waist 未定	18:30～19:30 Waist 未定			17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Ryon	17:30～18:30 Body Balance Rei	17:30～18:30 Body Balance Rei	17:30～18:30 Stretch&Conditioning Rei	17:30～18:30 Basic chiharu
19:00	19:00～20:00 Hip&Leg Rei				19:00～20:00 Waist 未定	19:00～20:00 Pilates Cardio Luna	19:00～20:00 Pilates Cardio Luna	19:00～20:00 Back&Arm Luna	19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Ryon
20:30	20:30～21:30 Basic chiharu				20:30～21:30 Back & Spine Ryon	20:30～21:30 Hip&Leg Rei	20:30～21:30 Hip&Leg Rei	20:30～21:30 Shape up Waist (members only) Rei	20:30～21:30 Waist 未定
21:30									

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Rei	10:30～11:30 Body Balance Ryon	close	10:30～11:30 Waist 未定	10:30～11:30 Back & Spine Ryon	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Ryon	10:30～11:30 Body Balance Rei	
12:00	12:00～13:00 Waist 未定	12:00～13:00 Hip&Leg 未定		12:00～13:00 Pilates Barre Ryon	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Rei	12:00～13:00 Jump to Burn Luna	12:00～13:00 Jump to Burn Luna	12:00～13:00 Waist 未定
13:30	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Ryon	13:30～14:30 Basic Rei		13:30～14:30 Basic 未定	13:30～14:30 Body Balance Ryon	13:30～14:30 Body Balance Ryon	13:30～14:30 Basic Ryon	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Rei
14:30	15:00～16:00 Back & Spine Rei	15:00～16:00 Pilates Workout (members only) Ryon						
	16:30～17:30 Basic chiharu	16:30～17:30 Stretch&Conditioning Rei						
17:30	18:30～19:30 Release&Strength Ryon				17:30～18:30 Hip&Leg 未定	17:30～18:30 Hip Punch (members only) Rei	17:30～18:30 Back & Spine Rei	17:30～18:30 Animal Stretch (members only) Luna
19:00					19:00～20:00 Advance (members only) Ryon	19:00～20:00 Basic chiharu	19:00～20:00 Hip&Leg 未定	19:00～20:00 Jump to Burn Ryon
20:30					20:30～21:30 Pilates Cardio Luna	20:30～21:30 Waist 未定	20:30～21:30 Pilates Barre Rei	20:30～21:30 Basic chiharu
21:30								

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）