

pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

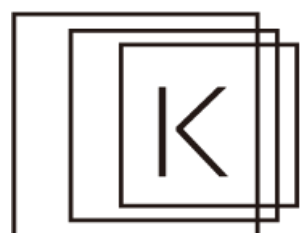
更新日2023/6/27

2023/7/1～2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	
10:30	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) Luna	close	10:30～11:30 Hip&Leg 未定	10:30～11:30 Basic kanoka	10:30～11:30 Pilates Barre Rei	10:30～11:30 Basic kanoka	10:30～11:30 Back&Arm Luna	
12:00	12:00～13:00 Basic kanoka		12:00～13:00 Release&Strength Ryon	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Ryon	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 Back&Spine (members only) Rei
13:30	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Ryon		13:30～14:30 Basic kanoka	13:30～14:30 Back&Spine (members only) Ryon	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Rei	13:30～14:30 Hip&Leg 未定	13:30～14:30 Hip&Leg 未定	13:30～14:30 Waist chiharu
14:30	15:00～16:00 Back&Arm Luna							15:00～16:00 Jump to Burn Luna
	16:30～17:30 Jump to Burn Ryon							16:30～17:30 Hip Punch (members only) Rei
17:30				17:30～18:30 Body Balance (members only) Rei	17:30～18:30 Basic chiharu	17:30～18:30 Hip&Leg 未定	17:30～18:30 Waist chiharu	18:30～19:30 Basic chiharu
19:00				19:00～20:00 Advance (members only) Ryon	19:00～20:00 Stretch&Conditioning Rei	19:00～20:00 Waist chiharu	19:00～20:00 Basic chiharu	
20:30				20:30～21:30 Pilates Barre Rei	20:30～21:30 Waist chiharu	20:30～21:30 Basic kanoka	20:30～21:30 Pilates Cardio Luna	
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

2023/7/16～2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
10:30	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	close	10:30～11:30 Back & Spine (members only) Ryon	10:30～11:30 Pilates Barre Rei	10:30～11:30 Back&Arm Luna	10:30～11:30 Body Balance (members only) Ryon	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Luna	10:30～11:30 Body Balance (members only) Rei
12:00	12:00～13:00 Waist chiharu		12:00～13:00 Jump to Burn Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg 未定	12:00～13:00 Pilates Cardio Luna	12:00～13:00 Hip&Leg 未定	12:00～13:00 Basic kanoka	12:00～13:00 Hip&Leg Ryon
13:30	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Ryon		13:30～14:30 Hip&Leg 未定	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Rei	13:30～14:30 Basic chiharu	13:30～14:30 Jump to Burn Luna	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Rei	13:30～14:30 Waist chiharu
14:30	15:00～16:00 Hip&Leg Luna						15:00～16:00 Back&Arm Luna	15:00～16:00 Basic Rei
	16:30～17:30 Basic chiharu						16:30～17:30 Hip&Leg 未定	16:30～17:30 Pilates Workout (members only) Ryon
17:30			17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Rei	17:30～18:30 Back&Arm Luna	17:30～18:30 Waist chiharu	17:30～18:30 Basic chiharu	17:30～18:30 Basic chiharu	18:30～19:30 Hip Punch (members only) Rei
19:00			19:00～20:00 Basic kanoka	19:00～20:00 Release&Strength Ryon	19:00～20:00 Back & Spine (members only) Rei	19:00～20:00 Animal Stretch (members only) Luna		
20:30			20:30～21:30 Body Balance (members only) Rei	20:30～21:30 Basic chiharu	20:30～21:30 Advance (members only) Ryon	20:30～21:30 Waist chiharu		
21:30								

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Jump to Burn Ryon	10:30～11:30 Waist chiharu	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rei	10:30～11:30 Hip&Leg 未定	10:30～11:30 Basic kanoka	10:30～11:30 Back&Arm 未定	close
12:00		12:00～13:00 Basic kanoka	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg 未定	12:00～13:00 Waist chiharu	12:00～13:00 Advance (members only) Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg 未定	
13:30		13:30～14:30 Back & Spine (members only) Ryon	13:30～14:30 Back&Arm 未定	13:30～14:30 Pilates Barre Rei	13:30～14:30 Basic kanoka	13:30～14:30 Basic kanoka	13:30～14:30 Back&Arm Luna	
14:30						15:00～16:00 Release&Strength Ryon	15:00～16:00 Hip Punch (members only) Ryon	
17:30		17:30～18:30 Animal Stretch (members only) Luna	17:30～18:30 Hip&Leg 未定	17:30～18:30 Pilates Cardio Luna	17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Ryon	16:30～17:30 Hip&Leg 未定	16:30～17:30 Basic kanoka	
19:00		19:00～20:00 Waist chiharu	19:00～20:00 Jump to Burn Luna	19:00～20:00 Basic chiharu	19:00～20:00 Back&Arm 未定	18:30～19:30 Animal Stretch (members only) Luna		
20:30		20:30～21:30 Pilates Cardio Luna	20:30～21:30 Basic kanoka	20:30～21:30 Shape up Waist (members only) Luna	20:30～21:30 Body Balance (members only) Ryon			
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）