



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2023/8/18

2023/8/1～2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg kanoka	10:30～11:30 Basic kanoka	10:30～11:30 Back&Arm chiharu	10:30～11:30 Basic kanoka	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	close	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Luna
12:00	12:00～13:00 Back&Arm Kei	12:00～13:00 Body Balance (members only) Ryon	12:00～13:00 Basic erina	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Luna	12:00～13:00 Basic chiharu		12:00～13:00 Back&Arm chiharu
13:30	13:30～14:30 Basic kanoka	13:30～14:30 Hip&Leg kanoka	13:30～14:30 Advance (members only) Ryon	13:30～14:30 Waist chiharu	13:30～14:30 Body Balance (members only) Ryon		13:30～14:30 Basic Luna
14:30			15:00～16:00 Waist chiharu	15:00～16:00 Hip&Leg kanoka	15:00～16:00 Back&Arm Luna		
			16:30～17:30 Shape up Waist (members only) 未定	16:30～17:30 Jump to Burn Luna	16:30～17:30 Hip Punch (members only) Ryon		
17:30	17:30～18:30 Back & Spine (members only) Ryon	17:30～18:30 Basic Luna	18:30～19:30 Pilates Barre Ryon	18:30～19:30 Back&Arm chiharu			17:30～18:30 Basic kanoka
19:00	19:00～20:00 Pilates Cardio Luna	19:00～20:00 Waist chiharu					19:00～20:00 Waist chiharu
20:30	20:30～21:30 Animal Stretch (members only) Luna	20:30～21:30 Jump to Burn Luna					20:30～21:30 Hip&Leg kanoka
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 K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2023/8/16～2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:30	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) Luna	10:30～11:30 Waist Ryon	10:30～11:30 Basic Ryon	10:30～11:30 Waist chiharu	10:30～11:30 Hip&Leg kanoka	close	10:30～11:30 Body Balance (members only) Ryon	10:30～11:30 Waist chiharu
12:00	12:00～13:00 Release&Strength Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg kanoka	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Luna	12:00～13:00 Basic Luna	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Luna		12:00～13:00 Hip&Leg kanoka	12:00～13:00 Back & Spine (members only) Ryon
13:30	13:30～14:30 Jump to Burn Luna	13:30～14:30 Basic kanoka	13:30～14:30 Waist Ryon	13:30～14:30 Back & Spine (members only) Ryon	13:30～14:30 Waist chiharu		13:30～14:30 Pilates Barre Ryon	13:30～14:30 Back&Arm chiharu
14:30				15:00～16:00 Back&Arm chiharu	15:00～16:00 Basic kanoka			
				16:30～17:30 Animal Stretch (members only) Luna	16:30～17:30 Jump to Burn Luna			
17:30	17:30～18:30 Waist Luna	17:30～18:30 Body Balance (members only) Ryon	17:30～18:30 Basic kanoka	18:30～19:30 Release&Strength Ryon			17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Luna	17:30～18:30 Jump to Burn Luna
19:00	19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Ryon	19:00～20:00 Basic kanoka	19:00～20:00 Pilates Cardio Luna				19:00～20:00 Back&Arm chiharu	19:00～20:00 Hip&Leg kanoka
20:30	20:30～21:30 Basic Ryon	20:30～21:30 Hip Punch (members only) Ryon	20:30～21:30 Hip&Leg kanoka				20:30～21:30 Basic Luna	20:30～21:30 Pilates Cardio Luna
21:30								

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	
10:30	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	10:30～11:30 Waist chiharu	10:30～11:30 Back&Arm chiharu	10:30～11:30 Body Balance (members only) Ryon	close	10:30～11:30 Back&Arm chiharu	10:30～11:30 Basic kanoka	10:30～11:30 Hip&Leg kanoka	
12:00	12:00～13:00 Back&Arm chiharu	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg kanoka	12:00～13:00 Waist chiharu		12:00～13:00 Basic kanoka	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Luna	12:00～13:00 Waist chiharu	
13:30	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Luna	13:30～14:30 Basic chiharu	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Ryon	13:30～14:30 Basic kanoka		13:30～14:30 Waist chiharu	13:30～14:30 Hip&Leg kanoka	13:30～14:30 Basic kanoka	
14:30			15:00～16:00 Waist chiharu	15:00～16:00 Back & Spine (members only) Ryon					
			16:30～17:30 Basic kanoka	16:30～17:30 Hip&Leg kanoka					
17:30	17:30～18:30 Basic kanoka	17:30～18:30 Hip&Leg kanoka	18:30～19:30 Shape up Waist (members only) Ryon				17:30～18:30 Hip Punch (members only) Ryon	17:30～18:30 Release&Strength Ryon	17:30～18:30 Animal Stretch (members only) Luna
19:00	19:00～20:00 Waist chiharu	19:00～20:00 Advance (members only) Ryon					19:00～20:00 Hip&Leg kanoka	19:00～20:00 Jump to Burn Luna	19:00～20:00 Back & Spine (members only) Ryon
20:30	20:30～21:30 Hip&Leg kanoka	20:30～21:30 Basic kanoka					20:30～21:30 Pilates Barre Ryon	20:30～21:30 Body Balance (members only) Ryon	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）