



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

## 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)	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	未定 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 未定	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 未定	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) 未定	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 未定

	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 未定	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) 未定	12:00~13:00 Basic chiharu		12:00~13:00 Back&Arm 未定
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 未定			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

- ・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

2023/8/16~2023/8/31

	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)	10:30~11:30 Waist chiharu	10:30~11:30 Basic chiharu	10:30~11:30 Waist chiharu	10:30~11:30 Hip&Leg kanoka	close	10:30~11:30 Body Balance (members only)	10:30~11:30 Waist chiharu
12:00	Luna 12:00~13:00 Release&Strength	12:00~13:00 Hip&Leg kanoka	12:00~13:00 Shape up Waist (members only)	12:00~13:00 Basic Luna	12:00~13:00 Shape up Waist (members only)		Ryon 12:00~13:00 Hip&Leg kanoka	12:00~13:00 Back&Spine (members only)
13:30	Ryon 13:30~14:30 Jump to Burn	13:30~14:30 Back&Arm 未定	Luna 13:30~14:30 Waist chiharu	13:30~14:30 Back&Spine (members only) Ryon	Luna 13:30~14:30 Advance (members only) Ryon		13:30~14:30 Pilates Barre Ryon	13:30~14:30 Back&Arm 未定
14:30	Luna			15:00~16:00 Back&Arm 未定	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 chiharu	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)	19:00~20:00 Basic kanoka	19:00~20:00 Pilates Cardio Luna				19:00~20:00 Back&Arm 未定	19:00~20:00 Hip&Leg kanoka
20:30	Ryon 20:30~21:30 Basic chiharu	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 未定	10:30~11:30 Body Balance (members only) Ryon	close	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Basic kanoka	10:30~11:30 Hip&Leg kanoka
12:00	12:00~13:00 Back&Arm 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 未定	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) 未定	12:00~13:00 Waist chiharu
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) 未定	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)
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 Ryon
21:30								20:30~21:30 Basic chiharu

## 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）