

pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

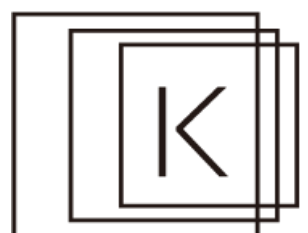
更新日2023/8/15

2023/9/1～2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Luna	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) Ryon	10:30～11:30 Basic chiharu	close	10:30～11:30 Pilates Cardio Luna	10:30～11:30 Basic Kanoka	10:30～11:30 Hip Punch (members only) Ryon	10:30～11:30 Back&Arm chiharu
12:00	12:00～13:00 base to neutral (members only) Ryon	12:00～13:00 Waist chiharu	12:00～13:00 Pilates Cardio Luna		12:00～13:00 Basic Kanoka	12:00～13:00 Back & Spine (members only) Ryon	12:00～13:00 Jump to Burn yun	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Ryon
13:30	13:30～14:30 Pilates Cardio Luna	13:30～14:30 Basic Kanoka	13:30～14:30 Hip&Leg Kanoka		13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Luna	13:30～14:30 Hip&Leg Kanoka	13:30～14:30 Release&Strength Ryon	13:30～14:30 Waist chiharu
14:30		15:00～16:00 Advance (members only) Ryon	15:00～16:00 Waist chiharu					
		16:30～17:30 Pilates Workout (members only) Luna	16:30～17:30 Pilates Workout (members only) Luna					
17:30	17:30～18:30 Back&Arm chiharu	18:30～19:30 Back&Arm chiharu			17:30～18:30 Stretch&Conditioning Ryon	17:30～18:30 Waist chiharu	17:30～18:30 Hip&Leg Kanoka	17:30～18:30 Basic Kanoka
19:00	19:00～20:00 Body Balance (members only) Ryon				19:00～20:00 Hip&Leg Kanoka	19:00～20:00 base to neutral (members only) Ryon	19:00～20:00 Pilates Cardio yun	19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Luna
20:30	20:30～21:30 Waist chiharu				20:30～21:30 Pilates Barre Ryon	20:30～21:30 Back&Arm chiharu	20:30～21:30 Basic Kanoka	20:30～21:30 Hip&Leg Kanoka
21:30								

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

- ・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時間前を切ったの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

2023/9/16～2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
10:30	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Luna	10:30～11:30 Basic Kanoka	close	10:30～11:30 Basic Kanoka	10:30～11:30 Hip&Leg Kanoka	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) Luna	10:30～11:30 Basic Kanoka	10:30～11:30 Waist Luna
12:00	12:00～13:00 base to neutral (members only) Ryon	12:00～13:00 Waist Luna		12:00～13:00 Hip&Leg Kanoka	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Ryon	12:00～13:00 Waist Luna	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Ryon	12:00～13:00 Advance (members only) Ryon
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Luna	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Luna		13:30～14:30 Body Balance (members only) Reona	13:30～14:30 make neutral WS (members only) Kanoka	13:30～14:30 Basic Kanoka	13:30～14:30 Hip&Leg Kanoka	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Luna
15:00	15:00～16:00 Basic Kanoka	15:00～16:00 Hip&Leg Kanoka						15:00～16:00 Release&Strength Ryon
17:00	16:30～17:30 Back & Spine (members only) Ryon	16:30～17:30 Jump to Burn Luna			17:30～18:30 Pilates Barre Ryon	17:30～18:30 Back&Arm Luna	17:30～18:30 base to neutral (members only) Ryon	17:30～18:30 Basic Sagiri
18:00	18:30～19:30 Hip&Leg Kanoka				19:00～20:00 Basic Kanoka	19:00～20:00 Hip Punch (members only) Ryon	19:00～20:00 Hip&Leg Kanoka	19:00～20:00 Body Balance (members only) Ryon
19:30					20:30～21:30 Back & Spine (members only) Ryon	20:30～21:30 Pilates Cardio Luna	20:30～21:30 Shape up Waist (members only) Ryon	20:30～21:30 Hip&Leg Sagiri
21:00								

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Luna	close	10:30～11:30 Release&Strength Ryon	10:30～11:30 Back & Spine (members only) Ryon	10:30～11:30 base to neutral (members only) Ryon	10:30～11:30 Hip&Leg Kanoka	10:30～11:30 Basic Kanoka
12:00	12:00～13:00 Back&Arm yun		12:00～13:00 Advance (members only) Ryon	12:00～13:00 Hip&Leg Kanoka	12:00～13:00 Basic Ryon	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Luna	12:00～13:00 Back&Arm Luna
13:30	13:30～14:30 Basic Luna		13:30～14:30 Pilates Barre Sakura	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Ryon	13:30～14:30 Back & Spine (members only) Moa	13:30～14:30 Basic Kanoka	13:30～14:30 Body Balance (members only) Ryon
15:00	15:00～16:00 Jump to Burn yun						15:00～16:00 Pilates Cardio Luna
17:00	16:30～17:30 Animal Stretch (members only) Luna			17:30～18:30 Body Balance (members only) Ryon	17:30～18:30 Pilates Cardio Luna	17:30～18:30 Hip&Leg Luna	17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Ryon
18:00				19:00～20:00 Hip&Leg Kanoka	19:00～20:00 Basic Kanoka	19:00～20:00 Pilates Barre Ryon	19:00～20:00 Ryon
19:30				20:30～21:30 Basic Kanoka	20:30～21:30 Waist Luna	20:30～21:30 Animal Stretch (members only) Luna	20:30～21:30 Luna
21:00							20:30～21:30 Stretch&Conditioning Ryon

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）