

pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

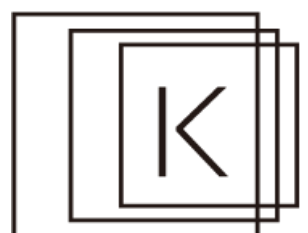
更新日2023/9/26

## 2023/10/1～2023/10/15

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

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

2023/10/16～2023/10/31

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

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

**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）