



pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2023/10/31

2023/11/1~2023/11/15

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

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

2023/11/16～2023/11/30

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

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