

pilates

pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

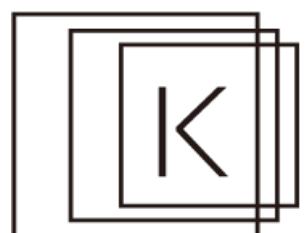
更新日2023/11/15

2023/12/1～2023/12/15

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

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

2023/12/16～2023/12/31

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

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