

pilates KNU茶屋町店 Lesson Schedule

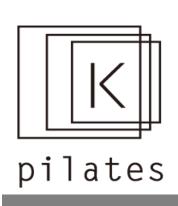
更新日2023/1/3

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
	Waist	Hip&Leg	Shape up Waist	Back&Arm	Back&Spine	Pilates Workout	
	momo.O	Kanoka	(members only)	miyu	(members only)	(members only)	
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	Rei	12:00~13:00	Rei	Ryon	
	Body Balance	Back&Spine	12:00~13:00	Release&Strength	12:00~13:00	12:00~13:00	
	(members only)	(members only)	Basic	Kanoka	Waist	Hip&Leg	
13:30	rina	Ryon	miyu	13:30~14:30	momo.O	Kanoka	
	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	Basic	13:30~14:30	13:30~14:30	
	Basic	Hip Punch	Stretch&Conditioning	miyu	Jump to Burn	Basic	
14:30	未定	(members only)	Rei		Ryon	miyu	
		Rei			15:00~16:00	15:00~16:00	
]		Shape up Waist	base to neutral	
					(members only)	(members only)	
					Rei	Ryon	close
					16:30~17:30	16:30~17:30	
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	Back&Arm	Back&Spine	
	Animal Stretch	Waist	Advance	Pilates Barre	miyu	(members only)	
	(members only)	momo.O	(members only)	Rei	18:00~19:00	Kanoka	
19:00	Ryon	19:00~20:00	Ryon	19:00~20:00	Animal Stretch	18:00~19:00	
	19:00~20:00	Basic	19:00~20:00	Hip Punch	(members only)	Back&Arm	
	Hip&Leg	miyu	Hip&Leg	(members only)	Ryon	miyu	
20:30	Kanoka	20:30~21:30	Kanoka	Kanoka	19:30~20:30		
	20:30~21:30	Pilates Barre	20:30~21:30	20:30~21:30	Basic		
	base to neutral	momo.O	Body Balance	Pilates Workout	miyu		
21:30	(members only)		(members only)	(members only)			
	Ryon		Ryon	Rei			

- ・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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。



pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
	Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist	Basic	Reset Flow	Waist		base to neutral
	kei	momo.O	momo.O	miyu	(members only)	momo.O		(members only)
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	rina	12:00~13:00		miho
	Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Advance	12:00~13:00	Hip Punch		12:00~13:00
	Kanoka	miyu	miyu	(members only)	Pilates Cardio	(members only)		Waist
13:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	Rei	On	Kanoka		未定
	Reset Flow	Waist	Pilates Barre	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30		13:30~14:30
	(members only)	momo.O	momo.O	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm		Body Balance
14:30	kei			miyu	Kanoka	miyu		(members only)
					15:00~16:00	15:00~16:00		miho
					Basic	Pilates Barre		
					miyu	momo.O		
					16:30~17:30	16:30~17:30	close	
					Animal Stretch	Back&Spine		
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	(members only)	(members only)		17:30~18:30
	Pilates Barre	Hip Punch	Pilates Workout	Waist	On	Kanoka		Hip&Leg
	momo.O	(members only)	(members only)	momo.O	18:00~19:00	18:00~19:00		Rei
19:00	19:00~20:00	Kanoka	Rei	19:00~20:00	Release&Strength	Basic		19:00~20:00
	Body Balance	19:00~20:00	19:00~20:00	Stretch&Conditioning	Kanoka	miyu		Basic
	(members only)	Back&Arm	Back&Spine	Rei	19:30~20:30			Kanoka
20:30	Rei	miyu	(members only)	20:30~21:30	Waist			20:30~21:30
	20:30~21:30	20:30~21:30	Kanoka	Pilates Barre	未定			Pilates Workout
	Waist	Release&Strength	20:30~21:30	momo.O				(members only)
21:30	momo.O	Kanoka	Basic					Rei
[Γ			Rei					

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
	Back&Arm	Back&Spine	Waist	Release&Strength	Animal Stretch		Hip&Leg	Basic
	miyu	(members only)	momo.O	Kanoka	(members only)		Rei	miyu
12:00	12:00~13:00	key	12:00~13:00	12:00~13:00	On		12:00~13:00	12:00~13:00
	Hip Punch	12:00~13:00	Hip&Leg	Pilates Barre	12:00~13:00		Back&Arm	Pilates Barre
	(members only)	Stretch&Conditioning	Kanoka	momo.O	Back&Spine		miyu	momo.O
13:30	Kanoka	Rei	13:30~14:30	13:30~14:30	(members only)		13:30~14:30	13:30~14:30
Γ	13:30~14:30	13:30~14:30	Shape up Waist	Body Balance	Rei		Pilates Workout	Waist
	Basic	Animal Stretch	(members only)	(members only)	13:30~14:30		(members only)	未定
14:30	miyu	(members only)	未定	Rei	Basic		Rei	
Γ		key		15:00~16:00	miyu			
				Hip&Leg	15:00~16:00			
				Kanoka	Pilates Cardio			
				16:30~17:30	On	close		
				Basic	16:30~17:30			
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	miyu	Advance		17:30~18:30	17:30~18:30
	Shape up Waist	Jump to Burn	Basic	18:00~19:00	(members only)		Back&Spine	Shape up Waist
	(members only)	rina	miyu	Hip Punch	Rei		(members only)	(members only)
19:00	未定	19:00~20:00	19:00~20:00	(members only)	18:00~19:00		Kanoka	未定
	19:00~20:00	Basic	Release&Strength	Rei	Back&Arm		19:00~20:00	19:00~20:00
	Pilates Barre	Kanoka	Kanoka	19:30~20:30	miyu		Waist	Hip&Leg
20:30	Rei	20:30~21:30	20:30~21:30	Waist			momo.O	Kanoka
	20:30~21:30	Reset Flow	Back&Arm	未定			20:30~21:30	20:30~21:30
	Waist	(members only)	miyu				Basic	Body Balance
21:30	momo.O	rina					Kanoka	(members only)
[Rei

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)