



pilates

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

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

	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 Back&Arm miyu	10:30~11:30 Back&Spine (members only) key	10:30~11:30 Waist momo.O	10:30~11:30 Release&Strength Kanoka	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) On	close	10:30~11:30 Hip&Leg Rei	10:30~11:30 Basic miyu
12:00	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Kanoka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rei	12:00~13:00 Hip&Leg Kanoka	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Rei		12:00~13:00 Back&Arm miyu	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O
13:30	13:30~14:30 Basic miyu	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) key	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) 未定	13:30~14:30 Body Balance (members only) Rei	13:30~14:30 Basic miyu		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rei	13:30~14:30 Waist 未定
14:30				15:00~16:00 Hip&Leg Kanoka	15:00~16:00 Pilates Cardio On			
				16:30~17:30 Basic miyu	16:30~17:30 Advance (members only) Rei			17:30~18:30 Back&Spine (members only) Kanoka
17:30	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) 未定	17:30~18:30 Jump to Burn rina	17:30~18:30 Basic miyu	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rei	18:00~19:00 Back&Arm miyu			17:30~18:30 Shape up Waist (members only) 未定
19:00	19:00~20:00 Pilates Barre Rei	19:00~20:00 Basic Kanoka	19:00~20:00 Release&Strength Kanoka	19:30~20:30 Waist 未定				19:00~20:00 Waist momo.O
20:30	20:30~21:30 Waist momo.O	20:30~21:30 Reset Flow (members only) rina	20:30~21:30 Back&Arm miyu					20:30~21:30 Basic Kanoka
21:30								20:30~21:30 Body Balance (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）