pilates

pilates KNU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2023/2/28

2024/2/1～2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:30	10:30～11:30 Body Balance (members only) Rei	10:30～11:30 Jump to Burn rina	10:30～11:30 Back&Spine (members only) Kanoka	close	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) momo.O	10:30～11:30 Hip&Leg kei	10:30～11:30 Pilates Cardio rina
12:00	12:00～13:00 Waist momo.O	12:00～13:00 Waist momo.O	12:00～13:00 Pilates Barre momo.O		12:00～13:00 Back&Arm miyu	12:00～13:00 Waist momo.O	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Kanoka
13:30	13:30～14:30 Shape up Waist (members only) Rei	13:30～14:30 Hip&Leg Kanoka	13:30～14:30 Back&Arm miyu		13:30～14:30 Waist momo.O	13:30～14:30 Reset Flow (members only) kei	13:30～14:30 Jump to Burn rina
14:30		15:00～16:00 Pilates Barre momo.O	15:00～16:00 Release&Strength Kanoka				
		16:30～17:30 Basic miyu	16:30～17:30 Waist momo.O				
17:30	17:30～18:30 Back&Arm miyu	18:00～19:00 Hip Punch (members only) Kanoka	18:00～19:00 Basic miyu		17:30～18:30 Back&Spine (members only) Kanoka	17:30～18:30 Body Balance (members only) Rei	17:30～18:30 base to neutral (members only) miho
19:00	19:00～20:00 Pilates Barre momo.O	19:30～20:30 Back&Arm miyu			19:00～20:00 Basic miyu	19:00～20:00 Pilates Cardio 未定	19:00～20:00 Pilates Barre momo.O
20:30	20:30～21:30 Basic miyu				20:30～21:30 Hip&Leg Kanoka	20:30～21:30 Pilates Workout (members only) Rei	20:30～21:30 Advance (members only) miho
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時間前を切って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 K NU茶屋町店 Lesson Schedule

2024/2/16～2024/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
10:30	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rei	10:30～11:30 Shape up Waist (members only) michi	10:30～11:30 Waist momo.O	close	close	10:30～11:30 Basic miyu	10:30～11:30 Release&Strength Kanoka	10:30～11:30 Pilates Cardio 未定
12:00	12:00～13:00 Animal Stretch (members only) 未定	12:00～13:00 Pilates Cardio 未定	12:00～13:00 Reset Flow (members only) rina			12:00～13:00 Waist miyu	12:00～13:00 Hip&Leg Kanoka	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Rei
13:30	13:30～14:30 Body Balance (members only) Rei	13:30～14:30 Back&Spine (members only) Rei	13:30～14:30 Basic miyu			13:30～14:30 Back&Spine (members only) Kanoka	13:30～14:30 Advance (members only) Rei	13:30～14:30 Pilates Barre momo.O
14:30		15:00～16:00 Hip&Leg Kanoka	15:00～16:00 Shape up Waist (members only) momo.O					15:00～16:00 Waist miyu
		16:30～17:30 Pilates Barre momo.O	16:30～17:30 Jump to Burn rina					16:30～17:30 Body Balance (members only) Rei
17:30	17:30～18:30 Hip&Leg Kanoka	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Rei	18:00～19:00 Back&Arm miyu			17:30～18:30 Shape up Waist (members only) Rei	17:30～18:30 Basic miyu	18:00～19:00 Animal Stretch (members only) 未定
19:00	19:00～20:00 Basic miyu					19:00～20:00 Hip&Leg Kanoka	19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Rei	19:30～20:30 Basic miyu
20:30	20:30～21:30 Release&Strength Kanoka	19:30～20:30 Waist momo.O				20:30～21:30 Body Balance (members only) Rei	20:30～21:30 Waist miyu	
21:30								

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn rina	10:30～11:30 Animal Stretch (members only) 未定	10:30～11:30 Waist miyu	10:30～11:30 Basic miyu	10:30～11:30 Back&Arm miyu	10:30～11:30 Back&Arm miyu
12:00	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) momo.O	12:00～13:00 Stretch&Conditioning Rei	12:00～13:00 Hip Punch (members only) Rei	12:00～13:00 Animal Stretch (members only) 未定	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) kei	12:00～13:00 Basic miyu
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg Kanoka	13:30～14:30 Hip&Leg Kanoka	13:30～14:30 Basic miyu	13:30～14:30 Back&Arm miyu	13:30～14:30 Hip&Leg kei	13:30～14:30 Pilates Barre momo.O
14:30	15:00～16:00 Basic miyu	15:00～16:00 Pilates Barre momo.O				
	16:30～17:30 Waist momo.O	16:30～17:30 Body Balance (members only) Rei				
17:30	18:00～19:00 Back&Spine (members only) Kanoka	18:00～19:00 Shape up Waist (members only) momo.O	17:30～18:30 Stretch&Conditioning Rei	17:30～18:30 Advance (members only) Rei	17:30～18:30 Reset Flow (members only) Ryon	17:30～18:30 Hip&Leg Karin
19:00	19:30～20:30 Back&Arm miyu		19:00～20:00 Shape up Waist (members only) Rei	19:00～20:00 Pilates Barre momo.O	19:00～20:00 Basic miyu	19:00～20:00 Animal Stretch (members only) 未定
20:30			20:30～21:30 Basic Kanoka	20:30～21:30 Back&Spine (members only) Rei	20:30～21:30 base to neutral (members only) Ryon	20:30～21:30 Pilates Cardio Karin
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）