



pilates

# pilates KNU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Kanoka	10:30~11:30 Body Balance (members only) Rei	close	10:30~11:30 Pilates Barre momo.O	10:30~11:30 Basic miyu	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Rei	10:30~11:30 Basic miyu	
12:00	12:00~13:00 Back&Spine (members only) Rei	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) momo.O		12:00~13:00 Animal Stretch (members only) momo.O	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Rei	12:00~13:00 Release&Strength Kanoka	12:00~13:00 Reset Flow (members only) rina	
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Kanoka	13:30~14:30 Basic miyu		13:30~14:30 Basic miyu	13:30~14:30 Back&Arm miyu	13:30~14:30 Jump to Burn 未定	13:30~14:30 Body Balance (members only) rina	
14:30	15:00~16:00 Pilates Barre Rei	15:00~16:00 Advance (members only) Rei						
	16:30~17:30 Hip&Leg pure	16:30~17:30 Back&Arm miyu			17:30~18:30 Hip&Leg Kanoka	17:30~18:30 Pilates Cardio Kanoka	17:30~18:30 Pilates Barre momo.O	17:30~18:30 Back&Arm miyu
17:30	18:00~19:00 Waist miyu	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) momo.O			19:00~20:00 Waist miyu	19:00~20:00 Back&Spine (members only) Rei	19:00~20:00 Hip&Leg Kanoka	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Rei
19:00	19:30~20:30 Basic pure				20:30~21:30 Hip Punch (members only) Kanoka	20:30~21:30 Basic Kanoka	20:30~21:30 Shape up Waist (members only) momo.O	20:30~21:30 Hip&Leg Rei
20:30								
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

2024/3/16~2024/3/29

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm miyu	10:30~11:30 Basic Kanoka	close	10:30~11:30 Waist momo.O	10:30~11:30 Back&Spine (members only) Rei	10:30~11:30 Back&Arm miyu	10:30~11:30 Hip&Leg Kanoka	10:30~11:30 Body Balance (members only) Rei	
12:00	12:00~13:00 Basic Rio	12:00~13:00 Basic Reina		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Kanoka	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) momo.O	12:00~13:00 Basic miyu	12:00~13:00 Waist miyu	12:00~13:00 Rei	
13:30	13:30~14:30 Waist momo.O	13:30~14:30 Hip&Leg Reina		13:30~14:30 Jump to Burn 未定	13:30~14:30 Basic miyu	13:30~14:30 Release&Strength Rio	13:30~14:30 Pilates Cardio Kanoka	12:00~13:00 miyu	
14:30	15:00~16:00 Pilates Barre momo.O	15:00~16:00 Pilates Cardio Kanoka			15:00~16:00 Jump to Burn 未定			13:30~14:30 Advance (members only) Rei	
	16:30~17:30 Basic miyu	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Reina			16:30~17:30			15:00~16:00 Basic Kanoka	
17:30	18:00~19:00 Stretch&Conditioning nanami	18:00~19:00 Back&Spine (members only) Kanoka			17:30~18:30 Back&Arm miyu	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) momo.O	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Kanoka	17:30~18:30 Stretch&Conditioning Rei	16:30~17:30 Pilates Barre momo.O
19:00	19:30~20:30 Jump to Burn 未定				19:00~20:00 Pilates Barre Rei	18:00~19:00 Back&Arm miyu	19:00~20:00 Basic Rio	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rei	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) momo.O
20:30					20:30~21:30 Basic miyu	19:30~20:30 Pilates Barre momo.O	20:30~21:30 Back&Spine (members only) Kanoka	20:30~21:30 Basic Kanoka	19:30~20:30 Hip&Leg Kanoka
21:30									

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow (members only) rina	close	10:30~11:30 Body Balance (members only) Rei	10:30~11:30 Jump to Burn Rei	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 未定	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rei	10:30~11:30 Animal Stretch (members only) momo.O	10:30~11:30 Stretch&Conditioning miyu
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Rei		12:00~13:00 Basic Rei	12:00~13:00 Advance (members only) Rei	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O	12:00~13:00 Back&Arm miyu	12:00~13:00 Basic miyu	12:00~13:00 Jump to Burn 未定
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn rina		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Rei	13:30~14:30 Basic miyu	13:30~14:30 Waist miyu	13:30~14:30 Pilates Barre Rei	13:30~14:30 Body Balance (members only) Rei	13:30~14:30 Waist momo.O
14:30	15:00~16:00 Back&Spine (members only) Kanoka						15:00~16:00 Jump to Burn 未定	15:00~16:00 Basic miyu
	16:30~17:30 Pilates Barre Rei			17:30~18:30 Basic miyu	17:30~18:30 Waist momo.O	17:30~18:30 Jump to Burn 未定	16:30~17:30 Waist miyu	16:30~17:30 Shape up Waist (members only) momo.O
17:30	18:00~19:00 Basic Kanoka			19:00~20:00 Waist momo.O	19:00~20:00 Basic miyu	19:00~20:00 Animal Stretch (members only) momo.O	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Rei	18:00~19:00 Body Balance (members only) Rei
19:00				20:30~21:30 Stretch&Conditioning 未定	20:30~21:30 Shape up Waist (members only) momo.O	20:30~21:30 Body Balance (members only) Rei	20:30~21:30 Stretch&Conditioning nanami	19:30~20:30 Back&Arm miyu
20:30								
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）