



pilates

# pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

## 2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow rina	10:30~11:30 Waist ♡ miyu	close	10:30~11:30 Basic ♡ Sakura.M	10:30~11:30 Power up Control momo.O	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ miyu	10:30~11:30 Basic ♡ Amau.H	10:30~11:30 Reset Flow rina
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ rina	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Sakura.M		12:00~13:00 Waist ♡ miyu	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Sakura.M	12:00~13:00 Basic ♡ Amau.H	12:00~13:00 Back&Arm ♡ Sakura.M	12:00~13:00 Power up Control momo.O
13:30	13:30~14:30 Waist ♡ miyu	13:30~14:30 Basic ♡ Amau.H		13:30~14:30 Back&Arm ♡ Sakura.M	13:30~14:30 Shape up Waist momo.O	13:30~14:30 Waist ♡ miyu	13:30~14:30 Basic ♡ Amau.H	13:30~14:30 Pilates Cardio rina
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio rina	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♡ miyu						15:00~16:00 Shape up Waist momo.O
	16:30~17:30 Basic ♡ Amau.H	16:30~17:30 Back&Arm ♡ Sakura.M						16:30~17:30 Pilates Workout miyu
17:00	18:00~19:00 Back&Arm ♡ miyu	18:00~19:00 Basic ♡ Amau.H		17:30~18:30 Release&Strength Moe	17:30~18:30 Basic ♡ Amau.H	17:30~18:30 Back&Arm ♡ Sakura.M	17:30~18:30 Pilates Barre momo.O	18:00~19:00 Release&Strength momo.O
18:00	19:30~20:30 Basic ♡ Amau.H			19:00~20:00 Waist ♡ miyu	19:00~20:00 Back&Arm ♡ Sakura.M	19:00~20:00 Basic ♡ Amau.H	19:00~20:00 Back&Arm ♡ Sakura.M	19:30~20:30 Waist ♡ miyu
19:30				20:30~21:30 Pilates Barre Moe	20:30~21:30 Basic ♡ Amau.H	20:30~21:30 Back&Arm ♡ Sakura.M	20:30~21:30 Jump to Burn momo.O	
21:00								

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Sakura.M	close	10:30~11:30 Pilates Barre Moe	10:30~11:30 Basic ♡ Amau.H	10:30~11:30 Power up Control momo.O	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ sarasa	10:30~11:30 Pilates Cardio michi
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist momo.O		12:00~13:00 Basic ♡ Amau.H	12:00~13:00 Jump to Burn momo.O	12:00~13:00 Animal Stretch momo.O	12:00~13:00 Waist ♡ miyu	12:00~13:00 Basic ♡ Sakura.M
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♡ Sakura.M		13:30~14:30 Release&Strength Moe	13:30~14:30 Pilates Barre momo.O	13:30~14:30 Basic ♡ Amau.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ sarasa	13:30~14:30 Shape up Waist michi
15:00	15:00~16:00 Basic ♡ Amau.H						15:00~16:00 Waist ♡ miyu
	16:30~17:30 Jump to Burn momo.O						16:30~17:30 Back&Arm ♡ Sakura.M
17:00	18:00~19:00 Basic ♡ Amau.H		17:30~18:30 Waist ♡ momo.O	17:30~18:30 Back&Arm ♡ Sakura.M	17:30~18:30 Waist ♡ miyu	17:30~18:30 Basic ♡ Amau.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ miyu
18:00			19:00~20:00 Animal Stretch momo.O	19:00~20:00 Release&Strength momo.O	19:00~20:00 Back&Arm ♡ Sakura.M	19:00~20:00 Pilates Workout miyu	19:30~20:30 Basic ♡ miyu
19:30			20:30~21:30 Basic ♡ Amau.H	20:30~21:30 Back&Arm ♡ Sakura.M	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♡ miyu	20:30~21:30 Basic ♡ Amau.H	
21:00							

♡: 体験可能レッスン

- ・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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine key	close	10:30~11:30 Pilates Workout miyu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu	10:30~11:30 Reset Flow rina	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.M	10:30~11:30 Pilates Barre momo.O	10:30~11:30 Pilates Cardio rina
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Amau.H		12:00~13:00 Back&Arm ♪ Sakura.M	12:00~13:00 Basic ♪ Sakura.M	12:00~13:00 Basic ♪ Amau.H	12:00~13:00 Jump to Burn momo.O	12:00~13:00 Basic ♪ Amau.H	12:00~13:00 Waist ♪ miyu
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio key		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu	13:30~14:30 Waist ♪ miyu	13:30~14:30 Pilates Cardio rina	13:30~14:30 Release&Strength momo.O	13:30~14:30 Body Balance 未確定	13:30~14:30 Reset Flow rina
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Sakura.M						15:00~16:00 Shape up Waist momo.O	15:00~16:00 Body Balance 未確定
	16:30~17:30 Basic ♪ Amau.H						16:30~17:30 Basic ♪ Sakura.M	16:30~17:30 Basic ♪ Amau.H
17:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Sakura.M		17:30~18:30 Reset Flow rina	17:30~18:30 Basic ♪ Amau.H	17:30~18:30 Back&Spine kanoka	17:30~18:30 Waist ♪ miyu	18:00~19:00 Waist ♪ miyu	18:00~19:00 Basic ♪ Amau.H
18:00			19:00~20:00 Basic ♪ Amau.H	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Sakura.M	19:00~20:00 Body Balance 未確定	19:00~20:00 Basic ♪ Amau.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Sakura.M	
19:30			20:30~21:30 Pilates Cardio rina	20:30~21:30 Basic ♪ Amau.H	20:30~21:30 Hip Punch kanoka	20:30~21:30 Body Balance 未確定		
21:00								

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Sakura.M	10:30~11:30 Power up Control michi	10:30~11:30 Basic ♪ Amau.H	10:30~11:30 Animal Stretch momo.O	10:30~11:30 Reset Flow rina	10:30~11:30 Basic ♪ maki.U
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout miyu	12:00~13:00 Release&Strength momo.O	12:00~13:00 Jump to Burn momo.O	12:00~13:00 Pilates Barre momo.O	12:00~13:00 Basic ♪ maki.U	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Sakura.M
13:30		13:30~14:30 Basic ♪ Sakura.M	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ michi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ 未確定	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Sakura.M	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定	13:30~14:30 Power up Control momo.O
15:00						15:00~16:00 Advance rina	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ 未確定
						16:30~17:30 Pilates Cardio michi	16:30~17:30 Back&Arm ♪ Sakura.M
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ 未確定	17:30~18:30 Basic ♪ Amau.H	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Sakura.M	17:30~18:30 Basic ♪ maki.U	18:00~19:00 Basic ♪ maki.U	18:00~19:00 Basic ♪ Sakura.M
18:00		19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ miyu	19:00~20:00 Shape up Waist momo.O	19:00~20:00 Advance rina	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Sakura.M	19:30~20:30 Shape up Waist michi	
19:30		20:30~21:30 Jump to Burn momo.O	20:30~21:30 Basic ♪ Amau.H	20:30~21:30 Reset Flow rina	20:30~21:30 Basic ♪ maki.U		
21:00							

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

### 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)