



pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule

更新日2024/7/1

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength momo.O	10:30~11:30 Basic 📌 Amau.H	10:30~11:30 Shape up Waist momo.O	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 michi	10:30~11:30 Basic 📌 maki.U	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 michi	close
12:00	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	12:00~13:00 Power up Control momo.O	12:00~13:00 Animal Stretch momo.O	12:00~13:00 Waist 📌 michi	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist momo.O	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Sakura.M	13:30~14:30 Basic 📌 Amau.H	13:30~14:30 Basic 📌 Amau.H	13:30~14:30 Jump to Burn michi	13:30~14:30 Pilates Barre michi	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	15:00~16:00 Waist 📌 michi	
					16:30~17:30 Stretch&Conditioning 📌 michi	16:30~17:30 Basic 📌 Sakura.M	
17:00	17:30~18:30 Basic 📌 maki.U	17:30~18:30 Basic 📌 maki.U	17:30~18:30 Pilates Workout michi	17:30~18:30 Basic 📌 Sakura.M	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 michi	18:00~19:00 Basic 📌 Amau.H	
18:00	19:00~20:00 Waist 📌 michi	19:00~20:00 Jump to Burn momo.O	19:00~20:00 Back&Arm 📌 Sakura.M	19:00~20:00 Basic 📌 maki.U	19:30~20:30 Basic 📌 Amau.H		
19:30	20:30~21:30 Pilates Workout michi	20:30~21:30 Back&Arm 📌 Sakura.M	20:30~21:30 Pilates Cardio michi	20:30~21:30 Back&Arm 📌 Sakura.M			
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

2024/7/16~2024/7/30

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist momo.O	10:30~11:30 Pilates Workout michi	10:30~11:30 Pilates Barre michi	10:30~11:30 Animal Stretch momo.O	10:30~11:30 Back&Spine 未確定	10:30~11:30 Advance rina	close	10:30~11:30 Back&Spine 未確定
12:00	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 Basic maki.U	12:00~13:00 Basic maki.U	12:00~13:00 Hip Punch 未確定		12:00~13:00 Hip Punch 未確定
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn momo.O	13:30~14:30 Stretch&Conditioning michi	13:30~14:30 Pilates Cardio michi	13:30~14:30 Power up Control momo.O	13:30~14:30 Back&Arm Sakura.M	13:30~14:30 Back&Spine 未確定		13:30~14:30 Back&Arm Sakura.M
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout michi	15:00~16:00 Body Balance rina		
					16:30~17:30 Hip&Leg michi	16:30~17:30 Back&Arm Sakura.M		
17:00	17:30~18:30 Basic Amau.H	17:30~18:30 Advance rina	17:30~18:30 Animal Stretch momo.O	17:30~18:30 Back&Arm Sakura.M	18:00~19:00 Hip Punch 未確定	18:00~19:00 Pilates Cardio michi		17:30~18:30 Animal Stretch momo.O
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg michi	19:00~20:00 Basic maki.U	19:00~20:00 Basic maki.U	19:00~20:00 Back&Arm Sakura.M	19:30~20:30 Basic Amau.H			19:00~20:00 Shape up Waist michi
19:30	20:30~21:30 Waist michi	20:30~21:30 Reset Flow rina	20:30~21:30 Waist momo.O	20:30~21:30 Basic Amau.H				20:30~21:30 Power up Control momo.O
21:00								

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定	10:30~11:30 Pilates Workout michi	10:30~11:30 Hip Punch 未確定	10:30~11:30 Pilates Barre momo.O	close	10:30~11:30 Basic maki.U	10:30~11:30 Hip&Leg 未確定
12:00	12:00~13:00 Waist momo.O	12:00~13:00 Back&Spine 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg 未確定	12:00~13:00 Basic Amau.H		12:00~13:00 Back&Spine 未確定	12:00~13:00 Pilates Workout michi
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg momo.O	13:30~14:30 Basic Amau.H	13:30~14:30 Stretch&Conditioning michi	13:30~14:30 Release&Strength michi	13:30~14:30 Jump to Burn michi		13:30~14:30 Basic maki.U	13:30~14:30 Basic Amau.H
15:00				15:00~16:00 Basic maki.U	15:00~16:00 Power up Control momo.O			
				16:30~17:30 Basic maki.U	16:30~17:30 Waist michi			
17:00	17:30~18:30 Basic maki.U	17:30~18:30 Basic maki.U	17:30~18:30 Basic maki.U	18:00~19:00 Back&Spine 未確定	18:00~19:00 Hip&Leg 未確定		17:30~18:30 Jump to Burn momo.O	17:30~18:30 Shape up Waist momo.O
18:00	19:00~20:00 Pilates Barre michi	19:00~20:00 Back&Arm Sakura.M	19:00~20:00 Hip&Leg 未確定	19:30~20:30 Back&Arm Sakura.M			19:00~20:00 Back&Arm Sakura.M	19:00~20:00 Hip Punch 未確定
19:30	20:30~21:30 Hip Punch 未確定	20:30~21:30 Basic maki.U	20:30~21:30 Basic maki.U				20:30~21:30 Pilates Barre momo.O	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）