



pilates K NU茶屋町店 Lesson Schedule 2024/10/1~2024/10/15

更新日2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Body Balance Sakura.M	10:30~11:30 Jump to Burn momo.O	10:30~11:30 Shape up Waist momo.O	10:30~11:30 Pilates Barre michi	10:30~11:30 Reset Flow Sakura.M	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未確定
12:00	12:00~13:00 Style up pilates michi	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Amau.H	12:00~13:00 Waist ♪ momo.O	12:00~13:00 Body Balance Sakura.M	12:00~13:00 Basic ♪ Amau.H		12:00~13:00 Back&Spine Sakura.M
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Sakura.M	13:30~14:30 Pilates Barre momo.O	13:30~14:30 Animal Stretch momo.O	13:30~14:30 Hip Punch michi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Amau.H		13:30~14:30 Reset Flow Sakura.M
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Amau.H		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Amau.H	15:00~16:00 Back&Spine Sakura.M		15:00~16:00 Back&Arm ♪ Amau.H
				16:30~17:30 Reset Flow Sakura.M	16:30~17:30 Back&Arm ♪ Amau.H		
17:00	17:30~18:30 Animal Stretch momo.O	17:30~18:30 Hip Punch michi	17:30~18:30 Style up pilates michi	18:00~19:00 Back&Spine Sakura.M	18:00~19:00 Body Balance Sakura.M		17:30~18:30 Pilates Cardio michi
18:00	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Amau.H	19:00~20:00 Basic ♪ michi	19:00~20:00 Body Balance Sakura.M	19:30~20:30 Basic ♪ Amau.H			19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Amau.H
19:30	20:30~21:30 Waist ♪ momo.O	20:30~21:30 Style up pilates michi	20:30~21:30 Pilates Cardio michi				20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ michi
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 K NU茶屋町店 Lesson Schedule 2024/10/16~2024/10/31

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

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