

pilates K NU茶屋町店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/11/14

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Animal Stretch	Waist 🏋️	Leg Lines	Basic 🏋️	Hip Punch	Hip & Leg 🏋️	Body Balance	Back & Arm 🏋️	
Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Ayari. f	mami	Kotone.Y	Nagi.m	mana.N	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏋️	Pilates Workout	Hip Punch	jump to burn	Basic 🏋️	Animal Stretch	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	
mana.N	Hono.Y	Ayari.f	yui	Hono.Y	Suzu.K	mana.N	Nagi.m	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist	Body Balance	Back&Arm 🏋️	Hip Punch	Power up Control	Pilates Cardio	Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	
Suzu.K	Nagi.m	mana.N	Ayari. f	mami	Kotone.Y	Nagi.m	mana.N	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Body&Blance	Advance		Basic 🏋️		Leg Lines	
mana.N	Hono.Y	Nagi.m	yui		Hono.Y		Nagi.m	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close		close	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg 🏋️	Leg Lines	Back&Arm 🏋️						Basic 🏋️
Hono.Y	Nagi.m	mana.N		Hono.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️				Back & Arm 🏋️		
mana.N	Hono.Y	Nagi.m				mana.N		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🏋️		Stretch&Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️	Back & Spine	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Workout	
Hono.Y		mana.N	mana.N	Nagi.m	Hono.Y	Suzu.K	Hono.Y	
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
			Shape up waist	Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Back & Arm 🏋️		
			yui	Hono.Y	Suzu.K	mana.N		
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
			Stretch & Conditioning 🏋️	Leg Lines	Basic 🏋️	Reset Flow		
			mana.N	Nagi.m	Hono.Y	Suzu.K		

pilates K NU茶屋町店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/28

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉	Power up Control	Reset Flow	jump to burn	Shape up waist	Waist👉	Back & Arm👉	Hip Punch	
Ayari. f	mami	Suzu.K	yui	Suzu.K	Nagi.m	mana.N	Ayari. f	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Spine	Shape up waist	Stretch & Conditioning👉	Hip & Leg👉	Waist👉	Back & Arm👉	Animal Stretch	Body Balance	
Nagi.m	Suzu.K	mana.N	Hono.Y	Nagi.m	mana.N	Suzu.K	Ayari. f	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip Punch	Release&Strength	Pilates Barre	Advance	Basic👉	Back & Spine	Back & Arm👉	Pilates Barre	
Ayari. f	mami	Ayari. f	yui	Suzu.K	Nagi.m	mana.N	Ayari. f	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Back & Arm👉		Body Balance		Basic👉	Reset Flow	
Suzu.K		mana.N		Nagi.m		Hono.Y	Suzu.K	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Waist👉							Reset Flow	Basic👉
Nagi.m							Suzu.K	Suzu.K
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow								Basic👉
Suzu.K					Hono.Y	Suzu.K		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Arm👉	Leg Lines	Body Balance	Basic👉	Pilates Workout	jump to burn		
	mana.N	Nagi.m	Nagi.m	Hono.Y	Hono.Y	Suzu.K		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Basic👉	Hip & Leg👉	Basic👉	Leg Lines	Stretch & Conditioning👉			
	Suzu.K	Hono.Y	Hono.Y	Nagi.m	mana.N			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Back & Arm👉	Body Balance	Back & Spine	Pilates Workout	Hip & Leg👉			
	mana.N	Nagi.m	Nagi.m	Hono.Y	Hono.Y			

🟢：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時間前を切つ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
【
11/17
～
11/24
】
スケジュール

2025/10/28
更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Pilates Cardio	Leg Lines	Hip Punch	Waist 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	
		Kotone.Y	Nagi.m	Ayari. f	Nagi.m	未定	mana.N	
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Barre	
		Hono.Y	mana.N	Nagi.m	Suzu.K	mami	Ayari. f	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm 🌿	Back & Spine	Power up Control	Body Balance	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
		Kotone.Y	Nagi.m	Kako.F	Nagi.m	Suzu.K	mana.N	
		close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
			Stretch & Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	Power up Control	Advance	
			mana.N		Hono.Y	mami	未定	
			close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Animal Stretch	jump to burn	Waist 🌿	
					Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	Release&Strength		
			Hono.Y		mana.N	Ayari. f		
			17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
		Release&Strength	Pilates Workout	jump to burn	Reset Flow	19:30 ~ 20:30		
		Ayari. f	Hono.Y	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
		Hono.Y	mana.N	Nagi.m				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
		Hip Punch	Basic 🌿	Reset Flow				
		Ayari. f	Hono.Y	Suzu.K				

pilates K NU茶屋町店
【
11/25
～
11/30
】
スケジュール

2025/10/28
更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Release&Strength	Body Balance	Waist 🌿	Advance	Back & Arm 🌿
未定	Ayari. f	Ayari. f	未定	未定	mana.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	Hip Punch
Suzu.K	未定	Hono.Y	Ayari. f	Hono.Y	Ayari. f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Hip Punch	Pilates Barre	Waist 🌿	Release&Strength	Leg Lines
mana.N	Ayari. f	Ayari. f	未定	Ayari. f	Nagi.m
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pilates Workout		Basic 🌿		Pilates Cardio	Pilates Barre
Hono.Y		Hono.Y		未定	Ayari. f
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
				Basic 🌿	Back & Spine
				Hono.Y	Nagi.m
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿				
mana.N	mana.N				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	
Hono.Y	Hono.Y	Chikae.I	Hono.Y	Hono.Y	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Animal Stretch	Shape up waist	Pilates Workout	Release&Strength		
Suzu.K	Suzu.K	Hono.Y	Ayari. f		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
Hono.Y	Nagi.m	Chikae.I	Hono.Y		

 : 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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。