

pilatesK NU茶屋町店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/27 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Body Balance	Back & Arm		Basic	Hip Punch	Release&Strength	
		miho	mana.N		Suzu.K	Ayari. f	Naoko.O	
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Waist	Basic		Hip Punch	Back & Arm	Back & Spine	
		Nagi.m	Suzu.K		Ayari. f	mana.N	Nagi.m	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio		Animal Stretch	Release&Strength	Basic	
		mana.N	mana.N		Suzu.K	Ayari. f	Naoko.O	
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
		Back & Arm	Reset Flow		Pilates Barre		Leg Lines	
		mana.N	Suzu.K		Ayari. f		Nagi.m	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close	
		Back & Spine	Back & Arm					
		Nagi.m	mana.N					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Basic	jump to burn					
		Nagi.m	Suzu.K					
		19:30 ~ 20:30	close					
		Pilates Cardio						
		mana.N						
		close						
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
					Stretch & Conditioning	Leg Lines	Power up Control	
					mana.N	Nagi.m	Suzu.K	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
		Shape up waist	Power up Control	Waist				
		Suzu.K	Suzu.K	yumeno				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
		Pilates Cardio	Waist	Hip & Leg				
		mana.N	Nagi.m	yumeno				

pilatesK NU茶屋町店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09		01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金		土	日	月	火	水	木	金
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	10:30 ~ 11:30
Pilates Cardio	Leg Lines	Advance	Back & Arm	Pilates Cardio	Body Balance	Reset Flow	Back & Arm	
mana.N	yuri.Y	Ayari. f	mana.N	mana.N	Ayari. f	Suzu.K	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	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Power up Control	Leg Lines	Animal Stretch	Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	
yumeno	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	yumeno	yumeno	mana.N	Suzu.K	
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	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Advance	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio	
yumeno	yuri.Y	Ayari. f	mana.N	yumeno	yumeno	mana.N	mana.N	
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	
	Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm		Power up Control		
	yuri.Y	Suzu.K	Ayari. f	mana.N		Suzu.K		
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close		
	Basic	Shape up waist	Hip & Leg					
	Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Reset Flow	Basic	Hip Punch						
Suzu.K	Nagi.m	Ayari. f						
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic	Back & Spine		jump to burn	Hip & Leg	Basic	Waist	Body Balance	
mami	Nagi.m		Suzu.K	yuri.Y	Chikae.I	yumeno	Nagi.m	
19:00 ~ 20:00	close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip Punch				Back & Arm	Leg Lines	Pilates Cardio	Animal Stretch	
Ayari. f				mana.N	Nagi.m	mana.N	Suzu.K	
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Spine	Pilates Barre	Back & Spine	Basic	Waist				
mami	yuri.Y	Nagi.m	yumeno	Nagi.m				

🟢：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。

pilatesK NU茶屋町店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/27 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Pilates Barre		Reset Flow	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Release&Strength	Waist 🌈	
mana.N	Ayari. f		Suzu.K	Ayari. f	Asuka.H	Ayari. f	chihiro.m	
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	
Release&Strength	Pilates Cardio		Basic 🌈	Power up Control	Hip Punch	Back & Arm 🌈	Pilates Cardio	
Suzu.K	mana.N		yumeno	Suzu.K	Ayari. f	yumeno	mana.N	
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	
Back & Arm 🌈	Leg Lines		Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌈	Jump to burn	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	
mana.N	Nagi.m		Suzu.K	mana.N	Asuka.H	yumeno	chihiro.m	
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	
Basic 🌈	Hip Punch		Leg Lines	Reset Flow	Hip & Leg 🌈		Animal Stretch	
Nagi.m	Ayari. f		Nagi.m	Suzu.K	Ayari. f		chihiro.m	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Jump to burn	Advance			Hip Punch	
Suzu.K	Nagi.m		yumeno	Ayari. f			Ayari. f	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Jump to burn	Waist 🌈		Back & Spine	Back & Arm 🌈			Back & Arm 🌈	
Suzu.K	Nagi.m		Nagi.m	mana.N			mana.N	
19:30 ~ 20:30	close		close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌈					Release&Strength	Basic 🌈	Pilates Barre	
Nagi.m					Ayari. f	yuri.Y	Ayari. f	
close					Back & Arm 🌈	Back & Arm 🌈	close	
					mana.N	mana.N		
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
					Pilates Cardio	Shape up waist		
	mana.N	yuri.Y						

pilatesK NU茶屋町店		【 01/25 ~ 01/31 】					スケジュール		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
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	10:30 ~ 11:30	
Basic🌈	Pilates Barre	Waist🌈	Basic🌈	Pilates Cardio	Waist🌈	Shape up waist			
Nagi.m	yumeno	Nagi.m	Nagi.m	mana.N	yumeno	Suzu.K			
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	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Back & Arm🌈	Basic🌈	Shape up waist	Basic🌈	Back & Spine	Basic🌈			
Suzu.K	mana.N	Ayari. f	yui	Suzu.K	Nagi.m	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	13:30 ~ 14:30	
Waist🌈	Body Balance	Leg Lines	Waist🌈	Reset Flow	Pilates Barre	Animal Stretch			
Nagi.m	yumeno	Nagi.m	yui	Suzu.K	yumeno	Suzu.K			
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Hip Punch		Back & Arm🌈		Hip & Leg🌈			
Suzu.K		Ayari. f		mana.N		Ayari. f			
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Back & Spine						Advance			
Nagi.m						Ayari. f			
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg🌈		Waist🌈							
Suzu.K		Nagi.m							
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Spine	Back & Arm🌈	Advance	Animal Stretch	Back & Arm🌈	Leg Lines			
	Nagi.m	mana.N	Ayari. f	Suzu.K	mana.N	Nagi.m			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close		
	Basic🌈	Power up Control	Body Balance	jump to burn	Basic🌈				
	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	Kotone.W	Nagi.m				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Reset Flow	Stretch & Conditioning🌈	Hip & Leg🌈	Release&Strength	Leg Lines					
Suzu.K	mana.N	Ayari. f	Kotone.W	Nagi.m					

🌈 : 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。