

pilatesK NU茶屋町店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/16 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
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		
Reset Flow	Waist 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	Advance	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿		
Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Ayari.F	yumeno	mana.N	Ayari.F	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 Cardio	Power up Control	Basic 🌿	Body Balance	Shape up waist	Release&Strength	Animal Stretch		
mana.N	mana.N	Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K	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		
Basic 🌿	Back & Spine	Body Balance	Leg Lines	Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch	Back & Arm 🌿		
Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Nagi.m	yumeno	mana.N	Ayari.F	mana.N		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Pilates Cardio		Reset Flow		Pre Basic 🌿		Basic 🌿	Shape up waist		
mana.N		suzu.K		Nagi.m		Nagi.m	Suzu.K		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Hip & Leg 🌿						Power up Control	Pilates Cardio		
suzu.K						Suzu.K	mana.N		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning 🌿					Leg Lines	Reset Flow			
mana.N					Nagi.m	Suzu.K			
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	close		
	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿			
	yumeno	yumeno	mana.N	mana.N	mami	Nagi.m			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
	Back & Arm 🌿	Animal Stretch	Power up Control	Waist 🌿	Release&Strength				
	mana.N	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch					
yumeno	yumeno	mana.N	mana.N	mami					

pilatesK NU茶屋町店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール													
02/09		02/10		02/11		02/12		02/13		02/14		02/15		02/16	
月		火		水		木		金		土		日		月	
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 🍌		Shape up waist		Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌		Back & Spine		Basic 🍌		Power up Control			
Ayari.F		Suzu.K		Nagi.m		mana.N		Nagi.m		Suzu.K		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			
Back & Arm 🍌		Pilates Barre		Hip & Leg 🍌		Reset Flow		Pilates Cardio		Hip & Leg 🍌		Leg Lines			
mana.N		Ayari.F		yumeno		Suzu.K		mana.N		Asuka.H		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			
Release&Strength		Basic 🍌		Waist 🍌		Stretch & Conditioning 🍌		Back & Arm 🍌		Shape up waist		Hip&Leg 🍌			
Ayari.F		Suzu.K		Nagi.m		mana.N		mana.N		Suzu.K		Suzu.K			
close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close	
		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Power up Control				Back & Spine		Advance			
		Ayari.F		yumeno		Suzu.K				Asuka.H		Ayari.F			
		close		16:30 ~ 17:30		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
				Hip Punch						Back & Arm 🍌		Basic 🍌			
				Ayari.F						mana.N		Nagi.m			
				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Leg Lines				Waist 🍌		Body Balance							
		Nagi.m				Asuka.H		Ayari.F							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30		close			
Back & Spine		Hip Punch		Release&Strength		Waist 🍌		Advance		Stretch & Conditioning 🍌					
Nagi.m		Ayari.F		Ayari.F		Nagi.m		Ayari.F		mana.N					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
Stretch & Conditioning 🍌		Animal Stretch				Basic 🍌		Body Balance							
mana.N		yumeno				Suzu.K		Nagi.m							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30							
Pre Basic 🍌		Waist 🍌				Back & Spine		Pilates Barre							
Nagi.m		yumeno				Nagi.m		Ayari.F							

🟢：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。

pilatesK NU茶屋町店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/16 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
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 Barre	Pilates Cardio	Back & Spine	Advance	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱	Animal Stretch
Ayari.F	mana.N	Nagi.m	Ayari.F	yumeno	Suzu.K	Suzu.K	NORIKA.H
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
Release&Strength	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Waist 🌱
Suzu.K	Suzu.K	mana.N	Nagi.m	mana.N	mana.N	Ayari.F	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
Advance	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Hip Punch	Waist 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre
Ayari.F	mana.N	Nagi.m	Ayari.F	yumeno	Suzu.K	Suzu.K	yumeno
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Animal Stretch		Back & Arm 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱
Suzu.K		mana.N		mana.N	Nagi.m	Ayari.F	NORIKA.H
close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close
				Leg Lines	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
				Nagi.m	mana.N	mana.N	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic 🌱	Leg Lines	Release&Strength			
		Nagi.m	Nagi.m	Ayari.F			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🌱	Waist 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Back & Spine		Back & Arm 🌱	Power up Control
Naoko.O	NORIKA.H	Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m		mana.N	Suzu.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	19:00 ~ 20:00
Hip Punch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				Basic 🌱
Ayari.F	Suzu.K	mana.N	yumeno				Nagi.m
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back&Arm 🌱	Animal Stretch	Release&Strength	Pilates Cardio			Shape up waist	
Naoko.O	NORIKA.H	Suzu.K	yumeno			Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
mana.N	NORIKA.H	Nagi.m	mana.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Basic 🌱
Suzu.K	mana.N	Ayari.F	Ayari.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio	Basic 🌱	Back & Spine	Pilates Cardio
mana.N	NORIKA.H	Nagi.m	mana.N
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
	Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱
	mana.N		mana.N
	close		16:30 ~ 17:30
			Hip Punch
			Ayari.F
			18:00 ~ 19:00
			Body Balance
			Nagi.m
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Cardio	Leg Lines
Nagi.m	Ayari.F	yumeno	Nagi.m
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
Hip Punch	Advance	Pilates Barre	
Ayari.F	NORIKA.H	Ayari.F	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Leg Lines	Hip Punch	Body Balance	
Nagi.m	Ayari.F	yumeno	

🌱 : 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。