

pilatesK NU茶屋町店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
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	10:30 ~ 11:30		
Animal Stretch		Pilates Barre	Basic 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch		
yumeno		Ayari.f	Madoka.y	Nagi.m	mana.N	Madoka.y	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		
Hip & Leg 🌿		Animal Stretch	Back & Spine	Hip & Leg 🌿	Power up Control	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿		
mana.N		yumeno	Nagi.m	yumeno	Suzu.K	mana.N	Madoka.y		
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		
Pilates Barre		Hip Punch	Release&Strength	Waist 🌿	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		
yumeno		Ayari. f	Madoka.y	Nagi.m	mana.N	mana.N	Konoka.k		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Pre Basic 🌿		Waist 🌿		Animal Stretch		Reset Flow	Body Balance		
Nagi.m		yumeno		yumeno		Suzu.K	Ayari. f		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Pilates Cardio						Release&Strength	Waist 🌿		
mana.N						Madoka.y	Konoka.k		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance						Shape up waist	Basic 🌿		
Nagi.m						Suzu.K	Madoka.y		
close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close		
		Basic 🌿	Pilates Barre	Shape up waist	Back & Spine	Back & Arm 🌿			
		Madoka.y	Ayari. f	Suzu.K	Nagi.m	Madoka.y			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
		Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Reset Flow				
		mana.N	Madoka.y	Nagi.m	Suzu.K				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
		Release&Strength	Hip Punch	Power up Control	Basic 🌿				
		Madoka.y	Ayari. f	Suzu.K	Nagi.m				

pilatesK NU茶屋町店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09		03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃		Release&Strength	Body Balance	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Cardio	Waist 🍃	Power up Control
Madoka.y		Madoka.y	Nagi.m	Yuna	mana.N	mana.N	Nagi.m	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
Release&Strength		Shape up waist	Pre Basic 🍃	Reset Flow	Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🍃	Waist 🍃
Madoka.y		Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	Ayari. f	Suzu.K	Naoko.O	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
Reset Flow		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Spine	Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃	Body Balance	Animal Stretch
Suzu.K		Madoka.y	Ayari. f	Yuna	mana.N	mana.N	Maho.F	Suzu.K
close		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
		Power up Control		Back & Arm 🍃		Hip & Leg 🍃	Back & Spine	
		Suzu.K		Suzu.K		Ayari. f	Nagi.m	
		close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	Hip & Leg 🍃	
				Stretch & Conditioning 🍃		Maho.F		
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Hip Punch	Release&Strength							
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance		Back & Arm 🍃	Reset Flow	Animal Stretch	Basic 🍃	Reset Flow	Hip Punch	
Nagi.m		mana.N	Suzu.K	yumeno	Nagi.m	Suzu.K	close	Ayari. f
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00
Hip & Leg 🍃		Pre Basic 🍃	Pilates Cardio	Power up Control	Hip Punch			Basic 🍃
mana.N		Nagi.m	mana.N	Suzu.K	Ayari. f			Nagi.m
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30
Waist 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Shape up waist	Waist 🍃	Back & Spine	close	Hip & Leg 🍃	
Nagi.m		mana.N	Suzu.K	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。

pilatesK NU茶屋町店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14	更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24			
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			
Basic 🌱	Hip Punch	Shape up waist	Back & Spine	Reset Flow	Pre Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱			
Nagi.m	Ayari. f	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	Nagi.m	yumeno	MIYU.S			
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			
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Animal Stretch	Hip Punch	Back & Spine	Animal Stretch	Hip Punch	Back & Arm 🌱			
Suzu.K	Nagi.m	yumeno	Ayari. f	Yuna	NORIKA.H	Ayari. f	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	13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Power up Control	Basic 🌱	Power up Control	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio			
Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K	Konoka.k	yumeno	mana.N			
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00			
Reset Flow		Waist 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Shape up waist		Basic 🌱			
Suzu.K		yumeno	mana.N	mana.N	NORIKA.H		MIYU.S			
close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close		
			Body Balance	Waist 🌱	Basic 🌱					
			Ayari.f	Yuna	Konoka.k					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			Back&Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱					
			mana.N	Yuna	NORIKA.H					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Release&Strength	Power up Control	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Pilates Barre	Animal Stretch			
Naoko.O	Suzu.K	Ayari. f	mana.N	mana.N		NORIKA.H	Suzu.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio				Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			
Suzu.K	Ayari. f	mana.N				Nagi.m	MIYU.S			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Animal Stretch	Reset Flow				
Naoko.O	Suzu.K	mana.N			NORIKA.H	Suzu.K				

pilatesK NU茶屋町店		【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
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	
Waist 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	
Nagi.m	Ayari. f	Suzu.K	mana.N	mana.N	Ayari. f	Nagi.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	
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Power up Control	
mana.N	yumeno	Ayari. f	mana.N	Asuka.H	Nagi.m	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	
Back & Spine	Body Balance	Reset Flow	Pilates Barre	Basic 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱	
Nagi.m	yumeno	Suzu.K	Ayari. f	Honoka.g	Nagi.m	Nagi.m	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
	Pilates Cardio		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Release&Strength	
	mana.N		MIYU.S	mana.N		Ayari. f	
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	
			Pilates Cardio	Back & Spine			
			mana.N	Asuka.H			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱				
MIYU.S	Honoka.g						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Basic 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱	
Suzu.K	mana.N	Nagi.m	MIYU.S		mana.N	Ayari. f	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip Punch	Pre Basic 🌱	Waist 🌱			Pilates Barre	Animal Stretch	
Ayari. f	Nagi.m	Nagi.m			Ayari. f	Suzu.K	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Shape up waist			
Suzu.K	mana.N	Ayari. f	mana.N	Suzu.K			

🌱 : 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。