

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

pilatesK NU茶屋町店		【 04/09 ~ 04/16 】		スケジュール					
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back&Arm	Waist	Reset Flow	Back&Arm		Pilates Cardio	Hip&Leg	Pilates Workout		
MIYU.Y	Nagi.m	Suzu.K	MIYU.Y		mana.N	mana.N	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		
Powre up Contlor	Basic	Back&Spine	Pilates Workout		Back&Arm	Body Balance	Back&Arm		
Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K		MIYU.Y	Ayari.f	MIYU.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		
Back&Arm	Release&Strength	Shape up waist	Basic		Body Balance	Pre Basic	Reset Flow		
MIYU.Y	Ayari.f	Suzu.K	Ayari.f		Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close		
Stretch&Conditioning		Pilates Cardio	Back&Arm		Hip&Leg	Waist			
mana.N		mana.N	MIYU.Y		mana.N	Nagi.m			
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Basic	Power up Control		Hip Punch	Pilates Cardio			
		Nagi.m	Suzu.K		Ayari.f	mana. N			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip &Leg	Hip Punch		Basic	Release&Strength			
mana.N		Ayari.f	Ayari.f		Ayari.f				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	17:30 ~ 18:30		
Pilates Workout	Reset Flow	Body Balance					Basic		
Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m					Nagi.m		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close					close	close	19:00 ~ 20:00
Basic	Hip&Leg								Pilates Cardio
Suzu.K	mana.N								mana.N
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								20:30 ~ 21:30
Hip&Leg	Shape up waist		Back&Spine						
mana.N	Suzu.K	Nagi.m							

・休館可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前まで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		【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/17 更新	
04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
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
Back&Arm	Pilates Cardio	Shape up waist	Waist	Pilates Barre	Reset Flow	Basic	Body Balance
MIYU.Y	mana.N	Suzu.K	Nagi.m	mana.N	Suzu.K	Nagi.m	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	12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Back&Arm	Pilates Workout	Basic	Waist	Back&Spine	Power up Control
Nagi.m	Ayari.f	MIYU.Y	Suzu.K	Nagi.m	Nagi.m	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	13:30 ~ 14:30
Pre Basic	Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back&Spine	Basic	Hip&Leg	Basic
Nagi.m	MIYU.Y	Ayari.f	mana.N	Nagi.m	Ayari.f	mana.N	Nagi.m
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
	Hip Punch	Basic		Pilates Cardio		Pre Basic	
	Ayari.f	Ayari.F		mana.N		Nagi.m	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Pilates Barre	Back &Arm					
	mana.N	未定					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Back&Arm	Power up Control						
MIYU.Y	Suzu.K						
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip Punch	Hip&Leg		Release&Strength	Back&Arm	Pilates Cardio	Back&Arm	Hip&Leg
Ayari.f	mana.N		Ayari.f	MIYU.Y	mana.N	MIYU.Y	mana.N
19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Release&Strength			Shape up waist	Reset Flow	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Pilates Barre
Ayari.f			Suzu.K	Suzu.K	MIYU.Y	mana.N	mana.N
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pre Basic		Power up Control	Hip&Leg	Stretch &Conditioning	Pilates Cardio	Shape up waist	
Nagi.m		Suzu.K	Suzu.K	mana.N	mana.N	Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店		【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール			
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Basic	Back&Arm	Pre Basic	Release&Strength	Pilates Cardio
MIYU.Y	Nagi.m	MIYU.Y	Nagi.m	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
Reset Flow	Shape up waist	Hip Punch	Back&Arm	Pilates Workout	Waist
Suzu.K	Suzu.K	Ayari.f	MIYU.Y	Suzu.K	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
Pilates Workout	Back&Arm	Back&Arm	Body Balance	Back&Arm	Pilates Barre
Suzu.K	MIYU.Y	MIYU.Y	Nagi.m	MIYU.Y	mana.N
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning	Back&Spine		Basic	Power up Control	Basic
mana.N	Nagi.m		Nagi.m	Suzu.K	Nagi.m
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	16:30 ~ 17:30	close
Back&Arm	Pilates Workout			Pre Basic	
MIYU.Y	Suzu.K			Nagi.m	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Reset Flow			Waist	
mana.N	Suzu.K			Nagi.m	
19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Barre		Waist	Hip Punch	Back&Arm	Body Balance
mana.N		Suzu.K	Ayari.f	MIYU.Y	Ayari.f
close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00
		Basic	Back&Arm		Power up Control
		Ayari.f	MIYU.Y		Suzu.K
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30
		Pilates Workout	Release&Strength		Shape up waist
			Suzu.K	Ayari.f	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは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。