

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2024/04/20 更新

pilatesK NU茶屋町店		04/01		04/02		04/03		04/04		04/05		04/06		04/07		04/08	
		水		木		金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		Shape up waist Suzu.K		Reset Flow Suzu.K		Hip Punch Ayari.f		Basic Ayari.f		Body Balance Nagi.m				10:30 ~ 11:30 Basic Ayari.f		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mana.N	
12:00 ~ 13:00		Back & Spine Nagi.m		Basic Ayari.f		Stretch & Conditioning mana.N		Pilates Workout Suzu.K		Waist Suzu.K				12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nagi.m		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayari.f	
13:30 ~ 14:30		Release&Strength Suzu.K		Power up Control Suzu.K		Pilates Barre Ayari.f		Release&Strength Ayari.f		Pilates Cardio mana.N				13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayari.f		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mana.N	
close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIYU.Y		close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIYU.Y		15:00 ~ 16:00 Power up Control Suzu.K		close		15:00 ~ 16:00 Waist Suzu.K		close			
		16:30 ~ 17:30 Reset Flow Suzu.K				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mana.N											
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIYU.Y				18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nagi.m											
17:30 ~ 18:30		Back & Arm MIYU.Y		Waist Ayari.f		Pre Basic Nagi.m		Shape up waist Suzu.K				17:30 ~ 18:30 Back & Arm MIYU.Y		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Nagi.m			
19:00 ~ 20:00		Basic Nagi.m		Back & Arm MIYU.Y		Pilates Cardio mana.N		close				19:00 ~ 20:00 Body Balance Nagi.m		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nagi.m			
20:30 ~ 21:30		Back & Arm MIYU.Y		Hip Punch Ayari.f		Back & Spine Nagi.m						20:30 ~ 21:30 Back & Arm MIYU.Y		20:30 ~ 21:30 Release&Strength Ayari.f			

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

pilatesK NU茶屋町店		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		Back & Arm MIYU.Y		Waist Nagi.m		Reset Flow Suzu.K		Back & Arm MIYU.Y				10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mana.N		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mana.N		10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Suzu.K	
12:00 ~ 13:00		Powre up Contlor Suzu.K		Basic Nagi.m		Back & Spine Nagi.m		Pilates Workout Suzu.K				12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIYU.Y		12:00 ~ 13:00 Body Balance Ayari.f		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIYU.Y	
13:30 ~ 14:30		Back & Arm MIYU.Y		Release&Strength Ayari.f		Shape up waist Suzu.K		Basic Ayari.f				13:30 ~ 14:30 Body Balance Nagi.m		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nagi.m		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Suzu.K	
15:00 ~ 16:00		Stretch & Conditioning mana.N		close		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mana.N		15:00 ~ 16:00 Back & Arm MIYU.Y		close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mana.N		15:00 ~ 16:00 Waist Nagi.m		close	
close		16:30 ~ 17:30 Basic Nagi.m				16:30 ~ 17:30 Power up Control Suzu.K											
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mana.N				18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayari.f											
17:30 ~ 18:30		Pilates Workout Suzu.K		Reset Flow Suzu.K		Body Balance Nagi.m										17:30 ~ 18:30 Basic Nagi.m	
19:00 ~ 20:00		Basic Suzu.K		Hip & Leg mana.N		close		close				19:00 ~ 20:00 Back & Arm mana.N		19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio mana.N			
20:30 ~ 21:30		Hip & Leg mana.N		Shape up waist Suzu.K								20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nagi.m					

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。
 ・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/30 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	close	close				
mana.N	未定	close	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close				
Back&Arm	Power up Control	close	close				
MIYU.Y	Suzu.K	close	close				
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	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic		Power up Control	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Shape up waist	
Nagi.m	close	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	close	Pre Basic		
MIYU.Y	Suzu.K	close	Nagi.m		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Pilates Cardio	Reset Flow	close	Waist	Waist	close
mana.N	Suzu.K	close	Nagi.m	Nagi.m	close
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
close	Basic	Back&Arm	Power up Control		
close	Ayari.f	MIYU.Y	Suzu.K		
close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
close	Pilates Workout	Release&Strength	Release&Strength	Shape up waist	
close	Suzu.K	Ayari.f	Ayari.f	Suzu.K	

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお願しております。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのキャンセルは初回のみとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に引回し制限されます。