

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 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 | |
| 11:30 ~ 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 未定 | | close | | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定 | | 15:00 ~ 16:00 Power up Control Suzu.K | | close | | 15:00 ~ 16:00 Waist Suzu.K | | close | | close | |
| | | 16:30 ~ 17:30 Reset Flow Suzu.K | | | | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mana.N | | | | | | | | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定 | | | | 18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nagi.m | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | Back & Arm 未定 | | Body Balance Ayari.f | | Pre Basic Nagi.m | | Shape up waist Suzu.K | | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定 | | 17:30 ~ 18:30 Back & Spine Nagi.m | | | |
| 19:00 ~ 20:00 | | Basic Nagi.m | | Back & Arm 未定 | | Pilates Cardio mana.N | | close | | | | 19:00 ~ 20:00 Body Balance Nagi.m | | 19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nagi.m | | | |
| 21:30 ~ 21:30 | | Back & Arm 未定 | | Hip Punch Ayari.f | | Back & Spine Nagi.m | | | | | | 20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Suzu.K | | 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 未定 | | Waist Nagi.m | | Reset Flow Suzu.K | | Back & Arm 未定 | | | | 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 未定 | | 12:00 ~ 13:00 Body Balance Ayari.f | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定 | |
| 13:30 ~ 14:30 | | Back & Arm 未定 | | 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 未定 | | close | | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mana.N | | 15:00 ~ 16:00 Waist Nagi.m | | 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 Pilates Cardio mana.N | |
| 20:30 ~ 21:30 | | Hip & Leg mana.N | | Shape up waist Suzu.K | | | | | | | | | | | | | |

・休館可能レッスン
 ・クラスの定員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

2026/03/13 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 |
| 未定 | 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 | 未定 | 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 | 未定 | 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 | | | | | | |
| 未定 | 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 | 未定 | mana.N | 未定 | 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 | 未定 | 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 |
| 未定 | Nagi.m | 未定 | 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 | 未定 | 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 | 未定 | 未定 | Nagi.m | 未定 | 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 | close | 16:30 ~ 17:30 |
| Back&Arm | Pilates Workout | Pre Basic | | | |
| 未定 | 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 | 未定 | Ayari.f |
| close | | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | close | 19:00 ~ 20:00 |
| | Basic | Back&Arm | Power up Control | | |
| | Ayari.f | 未定 | 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 | | Suzu.K | |

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお願いをいたします。
 ・レッスン開始時刻1週間前までのキャンセルは、お振替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。