

Pilates Barre	waist	Shape up waist	stretch & Conditioning	close	close	close	Back & Arm
Ayari.f	MIYU.Y	Suzu.K	mana.N				MIYU.Y
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Shape up waist				Hip Punch
Juri.N	Ayari.f	Ayari.f	Suzu.K				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 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/5/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
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	Back & Spine	Waist	Reset Flow	Body Balance	Back & Arm	Hip Punch	Body Balance
Ayari.f	Nagi.m	MIYU.Y	Suzu.K	Nagi.m	MIYU.Y	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	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm	Body Balance	Pilates Barre	Back & Spine	Waist	Back & Arm
Suzu.K	Nagi.m	MIYU.Y	Nagi.m	Ayari.f	Nagi.m	MIYU.Y	未定
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
Hip Punch	Shape up waist	Pilates Barre	Waist	Back & Spine	Body Balance	Pilates Barre	Basic
Ayari.f	Suzu.K	Ayari.f	MIYU.Y	Nagi.m	Nagi.m	Ayari.f	Ayari.f
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
	Hip & Leg		jump to burn	Pre Basic		Back & Arm	
	Nodoka.H		Suzu.K	Nagi.m		MIYU.Y	
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	
			Pre Basic	Reset Flow			
Nagi.m	Suzu.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Back & Arm	Hip Punch						
MIYU.Y	Ayari.f						
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	17:30 ~ 18:30
Waist	Hip & Leg	Basic	Back & Spine		jump to burn	Pilates Workout	Shape up waist
MIYU.Y	Nodoka.H	Nagi.m	Nagi.m		Suzu.K	Suzu.K	Suzu.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance	Animal Stretch	Waist			Pre Basic	Waist	Back & Arm
Ayari.f	Suzu.K	MIYU.Y		Nagi.m	MIYU.Y	MIYU.Y	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist	Basic	Body Balance		Waist	Reset Flow	Animal Stretch	
MIYU.Y	Nodoka.H	Nagi.m		Suzu.K	Suzu.K	Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
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
Waist	Animal Stretch	Basic	Back & Spine	Waist	Back & Arm
MIYU.Y	Suzu.K	Ayari.f	Nagi.m	MIYU.Y	未定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Back & Arm	Waist	Back & Arm	Basic	Hip Punch
Ayari.f	未定	MIYU.Y	未定	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
Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Workout	Back & Spine	Reset Flow
MIYU.Y	Suzu.K	Suzu.K	Suzu.K	Nagi.m	Suzu.K
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Hip Punch		Back & Arm	Body Balance		Body Balance
Ayari.f		MIYU.Y	Nagi.m		Nagi.m
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Hip Punch	Waist		

close		Ayari.f	MIYU.Y		close
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Animal Stretch	Reset Flow		
		Suzu.K	Suzu.K		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pre Basic 🏊	jump to burn	Reset Flow		Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊
Nagi.m	Suzu.K	Suzu.K		Nagi.m	未定
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg 🏊	Body Balance			Hip Punch	Back & Spine
Ayari.f	Nagi.m		Ayari.f	Nagi.m	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Spine	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	
Nagi.m	Nagi.m		Ayari.f	Nagi.m	

🏊 : 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WFRサイトを確認ください。