

pilatesK NU茶屋町店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
木	金	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio Suzu.K	Advance Nagi.m	Power up Control	Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	Reset Flow	Animal Stretch	Pre Basic 🍌	
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 🍌 chizuru.K	Basic 🍌 Yukari.K	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌 chizuru.K	Beauty Conditioning 🍌 Ayari.f	Back & Arm 🍌 chizuru.K	Shape up waist Nagi.m	Waist 🍌 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	13:30 ~ 14:30	
Reset Flow Suzu.K	Back & Spine Nagi.m	Animal Stretch	Hip Punch Ayari.f	Back & Arm 🍌 Yukari.K	Pilates Cardio	Style up Pilates MIYU.Y	Back & Spine Nagi.m	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🍌 chizuru.K		Back & Arm 🍌 Yukari.K	Advance Nagi.m		Hip & Leg 🍌 chizuru.K		Style up Pilates MIYU.Y	
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
		Style up Pilates MIYU.Y	Back & Spine Nagi.m					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Basic 🍌 Yukari.K	Waist 🍌 MIYU.Y					
close	close			close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Style up Pilates MIYU.Y	Hip & Leg 🍌 chizuru.K	Shape up waist Nagi.m		Shape up waist Nagi.m	Basic 🍌 Yukari.K	Hip & Leg 🍌 chizuru.K	Animal Stretch Suzu.K	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip Punch Ayari.f	Basic 🍌 Yukari.K			Release&Strength Ayari.f	Hip & Leg 🍌 chizuru.K	Hip Punch Ayari.f	Basic 🍌 MIYU.Y	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Basic 🍌 MIYU.Y	Back & Arm 🍌 chizuru.K	close	close	Back & Spine Nagi.m	Basic 🍌 Yukari.K	Release&Strength Ayari.f	Power up Control Suzu.K	

pilatesK NU茶屋町店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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 🍌 chizuru.K	Style up Pilates MIYU.Y	Hip Punch Ayari.f	Basic 🍌 Yukari.K	Hip Punch Ayari.f	Power up Control	Basic 🍌 Yukari.K	Shape up waist 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
Hip Punch Ayari.f	Back & Arm 🍌 Yukari.K	Style up Pilates MIYU.Y	Pilates Cardio Suzu.K	Basic 🍌 Yukari.K	Release&Strength Ayari.f	Animal Stretch Suzu.K	Waist 🍌 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	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🍌 chizuru.K	Waist 🍌 MIYU.Y	Hip & Leg 🍌 chizuru.K	Back & Arm 🍌 Yukari.K	Beauty Conditioning 🍌 Ayari.f	Reset Flow Suzu.K	Back & Arm 🍌 Yukari.K	Pre Basic 🍌 Nagi.m
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Basic 🍌 Ayari.f	Release&Strength Ayari.f	Style up Pilates MIYU.Y	Back & Arm 🍌 Yukari.K		Pilates Cardio Suzu.K	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm 🍌 chizuru.K	Basic 🍌 MIYU.Y	Waist 🍌 MIYU.Y				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Beauty Conditioning 🍌 Ayari.f	Back & Arm 🍌 chizuru.K	Reset Flow Suzu.K	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:00		19:30 ~ 20:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🍌 Ayari.f	Hip Punch Ayari.f		Basic 🍌 MIYU.Y	Hip & Leg 🍌 chizuru.K	Advance Nagi.m	Release&Strength Ayari.f	Back & Arm 🍌 Yukari.K
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Cardio Suzu.K				Pre Basic 🍌 Nagi.m	Back & Spine Nagi.m	Reset Flow Suzu.K	Style up Pilates MIYU.Y
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Advance Nagi.m	close	close	close	Shape up waist Nagi.m	Beauty Conditioning 🍌 Ayari.f	Hip Punch Ayari.f	Basic 🍌 Yukari.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。

pilatesK NU茶屋町店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/14 更新					
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24						
土	日	月	火	水	木	金	土						
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						
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio						
Ayari.f	Yukari.K	MIYU.Y	Nagi.m	chizuru.K	Suzu.K	Yukari.K	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						
Back & Spine	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	Advance	Style up Pilates	Hip & Leg 🌱						
Nagi.m	Nagi.m	chizuru.K	Suzu.K	Yukari.K	Nagi.m	MIYU.Y	chizuru.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						
Hip Punch	Pilates Cardio	Style up Pilates	Pre Basic 🌱	Back & Spine	Power up Control	Basic 🌱	Release&Strength						
Ayari.f	Suzu.K	MIYU.Y	Nagi.m	Nagi.m	Suzu.K	Yukari.K	Suzu.K						
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00						
Reset Flow	Basic 🌱		Waist 🌱		Back & Spine		Hip & Leg 🌱						
Suzu.K	Yukari.K		MIYU.Y		Nagi.m		chizuru.K						
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close		close	close	16:30 ~ 17:30				
Pre Basic 🌱	Power up Control								Shape up waist				
Nagi.m	Suzu.K								Nagi.m				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								close	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Back & Spine												Back & Arm 🌱
Suzu.K	Nagi.m												chizuru.K
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	19:30 ~ 20:30						
Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Advance	Pre Basic 🌱						
Suzu.K		Yukari.K	chizuru.K	Suzu.K	MIYU.Y	Nagi.m	Nagi.m						
close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close						
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Style up Pilates	Back & Spine							
		chizuru.K	Yukari.K	Ayari.f	MIYU.Y	Nagi.m							
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Shape up waist	Waist 🌱							
		Yukari.K	chizuru.K	MIYU.Y	Nagi.m	MIYU.Y							

pilatesK NU茶屋町店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Advance	
chizuru.K		Nagi.m	Yukari.K	Yukari.K	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	
Power up Control		Waist 🌱	Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Suzu.K		MIYU.Y	MIYU.Y	chizuru.K	Yukari.K	chizuru.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	
Basic 🌱		Back & Spine	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Shape up waist	
Suzu.K		Nagi.m	Yukari.K	Yukari.K	Ayari.f	Nagi.m	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Hip Punch		Style up Pilates		Hip & Leg 🌱		Release&Strength	
Ayari.f		MIYU.Y		chizuru.K		Ayari.f	
16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30			
Back & Arm 🌱				Basic 🌱			
chizuru.K				Suzu.K			
18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30			
Beauty Conditioning 🌱				Animal Stretch			
Ayari.f				Suzu.K			
close		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	20:00 ~ 21:00
			Hip Punch	Basic 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
			Ayari.f	MIYU.Y	Suzu.K	MIYU.Y	chizuru.K
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
			Pilates Cardio	Shape up waist	Basic 🌱	Hip Punch	
			Suzu.K	Nagi.m	Yukari.K	Ayari.f	
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
			Release&Strength	Waist 🌱	Animal Stretch	Reset Flow	
			Ayari.f	MIYU.Y	Suzu.K	Suzu.K	close

🌱 : 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時間前迄を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。