

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

pilatesK NU茶屋町店		【 11/09 ~ 11/16 】					スケジュール	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
	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	
	jump to burn	Style up Pilates	Waist 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Basic 🌱	
	Yukari.K	MIYU.Y	Suzu.K	Nagi.m	chizuru.K	Suzu.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	
	Style up Pilates	Waist 🌱	Hip Punch	Pre Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Advance	
	MIYU.Y	MIYU.Y	Ayari. f	Nagi.m	Yukari.K	Yukari.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	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Advance	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
	Yukari.K	Suzu.K	Ayari. f	Ayari. f	chizuru.K	Suzu.K	Yukari.K	
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Basic 🌱		Release&Strength		Basic 🌱	Shape up waist		
	MIYU.Y		Suzu.K		Yukari.K	Nagi.m		
		close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
	close				Pilates Barre	jump to burn		
					chizuru.K	Yukari.K		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Release&Strength	Waist 🌱		
					Ayari.f	Nagi.m		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip Punch		Hip & Leg 🌱	
	Nagi.m	Yukari.K	Yukari.K	Ayari. f	Ayari. f		chizuru.K	
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00	
	Waist 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Release&Strength			Power up Control	
	MIYU.Y	chizuru.K	chizuru.K	Suzu.K			Suzu.K	
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Hip Punch			Pilates Barre	
	Nagi.m	Yukari.K	Yukari.K	Ayari. f			chizuru.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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/14 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Hip Punch	Pre Basic	Hip & Leg	Advance	Pilates Barre	Back & Arm	Beauty Conditioning	
Ayari. f	Ayari. f	Nagi.m	Suzu.K	Nagi.m	chizuru.K	Yukari.K	Ayari. f	
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	Basic	Release&Strength	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Pilates Barre	Back & Arm	
chizuru.K	Yukari.K	Suzu.K	chizuru.K	chizuru.K	Nagi.m	chizuru.K	Yukari.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	
Advance	Beauty Conditioning	Waist	Basic	Shape up waist	Release&Strength	Basic	Hip Punch	
Ayari. f	Ayari. f	Nagi.m	Suzu.K	Nagi.m	Ayari. f	Yukari.K	Ayari. f	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm		Pilates Cardio		Basic	Advance	jump to burn	Basic	
chizuru.K		Suzu.K		Suzu.K	Nagi.m	Yukari.K	Yukari.K	
	close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Pilates Cardio	Hip Punch	Shape up waist	
					Suzu.K	Ayari. f	Nagi.m	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Pilates Barre	Hip & Leg	Advance	
					chizuru.K	chizuru.K	Nagi.m	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Waist	jump to burn	Waist	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic	
Suzu.K	Yukari.K	Himari.S	Yukari.K	Suzu.K		chizuru.K	Yukari.K	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	
Basic	Style up Pilates	Shape up waist	Back & Arm				Style up Pilates	
Ayari. f	Himari.S	Nagi.m	chizuru.K				Himari.S	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	
Power up Control	Hip & Leg	Style up Pilates	jump to burn				Waist	
Suzu.K	Himari.S	Himari.S	Yukari.K				Himari.S	

pilatesK NU茶屋町店		【 11/25 ~ 11/25 】 スケジュール			
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Back & Arm	Shape up waist	Style up Pilates	Beauty Conditioning	Basic
Nagi.m	chizuru.K	Nagi.m	Himari.S	Ayari. f	Yukari.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
Shape up waist	jump to burn	Waist	Pre Basic	Waist	Hip Punch
Nagi.m	Yukari.K	Nagi.m	Nagi.m	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	Pilates Barre	Reset Flow	Hip & Leg	Hip Punch	Back & Arm
chizuru.K	chizuru.K	Suzu.K	chizuru.K	Ayari. f	Yukari.K
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Basic		jump to burn	Hip & Leg	
	Yukari.K		Yukari.K	chizuru.K	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
			Shape up waist	Basic	
			Nagi.m	Nagi.m	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back & Arm	Pilates Barre	
			Yukari.K	chizuru.K	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30
Release&Strength	Hip & Leg	Hip Punch	Basic		Beauty Conditioning
Ayari. f	chizuru.K	Ayari. f	Nagi.m		Ayari. f
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00
Hip Punch	Basic	Advance			Pilates Cardio
Ayari. f	Ayari. f	Nagi.m			Suzu.K
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30
Reset Flow	Release&Strength	Basic			Waist
Suzu.K	Ayari. f	Ayari. f			Suzu.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。