

pilatesK福岡天神店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月4日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30-11:30 Waist makoto.I	close	10:30-11:30 Basic Natsuki.F	10:30-11:30 Back&Arm kia		10:30-11:30 Jump to Burn kia	10:30-11:30 Hip&Leg kia	10:30-11:30 Back&Arm Min.U
12:30-13:30 Basic Natsuki.F		12:30-13:30 Waist makoto.I	12:30-13:30 Hip&Leg Chinatsu		12:30-13:30 Hip&Leg rico.S	12:00-13:00 Back&Arm Min.U	12:30-13:30 Stretch & Conditioning Kia
14:30-15:30 Stretch & Conditioning makoto.I						13:30-14:30 Release&Strength rico.S	14:30-15:30 Back&Arm Min.U
						15:00-16:00 Jump to Burn kia	
16:30-17:30 Basic Natsuki.F							16:30-17:30 Hip&Leg rico.S
						17:30-18:30 Basic rico.S	
			18:00-19:00 Stretch & Conditioning Chinatsu	18:00-19:00 Basic rico.S	18:00-19:00 Hip&Leg rico.S	18:00-19:00 Back&Arm Min.U	
			19:30-20:30 Jump to Burn kia	19:30-20:30 Release&Strength Kia	19:30-20:30 Stretch & Conditioning Kia	19:30-20:30 Basic rico.S	
			21:00-22:00 Basic makoto.I	21:00-22:00 Hip&Leg rico.S	21:00-22:00 Basic rico.S	21:00-22:00 Hip&Leg Min.U	

pilatesK福岡天神店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30-11:30 Release&Strength Kia	10:30-11:30 Hip&Leg rico.S		10:30-11:30 Release&Strength Kia	10:30-11:30 Basic rico.S	10:30-11:30 Back&Arm Min.U	close
	12:30-13:30 Hip&Leg Min.U	12:30-13:30 Basic Kia		12:30-13:30 Hip&Leg rico.S	12:00-13:00 Back&Arm Kia	12:30-13:30 Hip&Leg Kia	
					13:30-14:30 Basic rico.S	14:30-15:30 Basic Min.U	
					15:00-16:00 Release&Strength Kia		
						16:30-17:30 Stretch & Conditioning Kia	
					17:30-18:30 Hip&Leg rico.S		
		18:00-19:00 Hip&Leg rico.S	18:00-19:00 Back&Arm Min.U	18:00-19:00 Basic rico.S	18:00-19:00 Back&Arm Min.U		
		19:30-20:30 Basic rico.S	19:30-20:30 Jump to Burn Kia	19:30-20:30 Back&Arm Min.U	19:30-20:30 Basic rico.S		
		21:00-22:00 Back&Arm Min.U	21:00-22:00 Basic Min.U	21:00-22:00 Release&Strength rico.S	21:00-22:00 Hip&Leg Min.U		

- ・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福岡天神店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月4日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30-11:30 Hip&Leg Min.U	10:30-11:30 Release&Strength rico.S		10:30-11:30 Hip&Leg Min.U	10:30-11:30 Basic Min.U	10:30-11:30 Release&Strength rico.S	close	10:30-11:30 Jump to Burn Kia
12:30-13:30 Stretch & Conditioning Kia	12:30-13:30 Back&Arm Kia		12:30-13:30 Waist sp Xmas Rico	12:00-13:00 Hip&Leg rico.S	12:30-13:30 Back&Arm Kia		12:30-13:30 Basic rico.S
				13:30-14:30 Back&Arm Min.U	14:30-15:30 Basic rico.S		
				15:00-16:00 Release&Strength rico.S			
					16:30-17:30 Waist sp Xmas Kia		
				17:30-18:30 Hip&Leg Min.U			
18:00-19:00 Basic Rico	18:00-19:00 Hip&Leg Min.U	18:00-19:00 Basic Min.U	18:00-19:00 Basic rico.S				18:00-19:00 Back&Arm Min.U
19:30-20:30 Hip&Leg rico.S	19:30-20:30 Stretch & Conditioning Kia	19:30-20:30 Release&Strength Rico	19:30-20:30 Back&Arm Min.U				19:30-20:30 Hip&Leg rico.S
21:00-22:00 Jump to Burn Rico	21:00-22:00 Back&Arm Min.U	21:00-22:00 Waist sp Xmas Rico	21:00-22:00 Release&Strength rico.S				21:00-22:00 Basic Min.U

pilatesK福岡天神店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30-11:30 Back&Arm Min.U		10:30-11:30 Stretch & Conditioning Kia	10:30-11:30 Release&Strength Kia	10:30-11:30 Back&Arm Min.U	close	close
12:30-13:30 Waist sp Xmas Kia		12:30-13:30 Back&Arm Min.U	12:00-13:00 Basic Min.U	12:30-13:30 Release&Strength rico.S		
			13:30-14:30 Hip&Leg Kia	14:30-15:30 Jump to Burn Min.U		
			15:00-16:00 Back&Arm Min.U			
				16:30-17:30 Basic rico.S		
			17:30-18:30 Basic Kia			
18:00-19:00 Basic rico.S	18:00-19:00 Hip&Leg rico.S	18:00-19:00 Release&Strength rico.S				
19:30-20:30 Jump to Burn Kia	19:30-20:30 Waist Kia	19:30-20:30 Basic Min.U				
21:00-22:00 Release&Strength rico.S	21:00-22:00 Basic rico.S	21:00-22:00 Hip&Leg rico.S				

：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 香直田ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお客様のご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）