	pilate	os K 筑紫!	野店		[	11/01	~	11/0	08	1	スケ	ジュ・	ール							2025/10	V12	更新
	11/01			11/02		11/03			11/04			11/05			11/06			11/07			11/08	
	±			B		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
V	Waist		jun	np to b	urn			E	Basic		Shape up waist					Pilates Cardio			Back & Arm		m	
	Rena.H			Rion.S					Rena.H			Kia						Kia			misaki.l	1
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00
E	Basic Back&Arm				jump to burn			Basic						Hi	ip&Le	g	Shape up waist					
	Rion.S			misaki.l	h			1	misaki.h	1		Rena.H	ı					Rena.	н		Kia	
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30
Pila	Pilates Barre		Basic					١	Vaist								Release&Strength			Waist		
	Kia		Rena.H 16:30 ~ 17:30			Rena.H										Kia			Rena.H			
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30										close					15:00	~	16:00
	Hip & Leg Stretch & Conditionin																		Basic			
	Rena.H			misaki.l	h							close									misaki.l	1
	close					close			close									close	•		close	
17:30	~	18:30																		17:30	~	18:30
Bac	:k&Arı																			Pil	ates Ba	arre
	Rion.S																				Kia	
								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00			
				close				Bac	k & Arr	n	-	np to b			Basic misaki.	h	Ba	ck & A				
								19:30		20:30			20:30	19:30			19:30		20:30	1		
	_							13.30		20.50	13.50		20.50	13.50		20.50	13.50		20.50			
	close							Stretch &	Condi	tioning	Bac	k & Arı	m	jur	np to I	ourn		Waist			close	
									misaki.h	1		Rion.S			Rion.S	3		Rena.	н			
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00			
								Hir	o&Leg		Stretch &	Condi	itionina	Bac	ck&Aı	m		Basic				
									Rion.S			misaki.t			misaki.			Rion.				

pilates K 筑紫野/	店【	11/0	19	~	11/1	16	1	スケジニ	ール							2025/10	0/12	更新	
11/09	11/10		11/11			11/12		11/1	3		11/14			11/15			11/16		
B	月		火			水		*			<b>±</b>			土			Ħ		
10:30 ~ 11:30		10:30	~ 1	1:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Basic			k&Arm	1	Stretch & Conditioning					-	&Leç	-	Relea		rength	Pre	;		
Rion.S			nisaki.h			misaki.h					Rion.S			Kia			Kia		
12:30 ~ 13:30		12:00	~ 1	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
jump to burn		Hip & Leg			Pre Basic				Pila	tes Ca	rdio	Hip & Leg			Back & Arm		n		
misaki.h		Rena.H			Kia						Rena.H								
14:30 ~ 15:30		13:30	~ 1	L4:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Stretch & Conditioning		В	asic							E		Pila	ites B	arre	Pilates Cardio				
misaki.h	11/10	misaki.h			_			clos				Kia			Kia				
16:30 ~ 17:30													15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
Hip & Leg													v	Vaist		E	Basic		
Rion.S						close									1	misaki.h			
	close		close								close			close					
													17:30	~	18:30				
													Pre	Basi	С				
														Kia					
		18:00	~ 1	L9:00	18:00	~	19:00	18:00 ~	19:00	18:00	~	19:00							
close		Shap	e up wai	ist	Waist			jump to	Basic							close			
			Kia			Rena.H		Rion		t	Rena.H								
		19:30	~ 2	20:30	19:30	~	20:30	19:30 ~	20:30	19:30	~	20:30							
														close					
			/aist			Basic		Waist		Bac	k&Arı	m							
			Rena.H	22.00		Rion.S	22.00	未知		24.00	Kia	22-05	1						
		21:00	~ 2	22:00	21:00	~	22:00	21:00 ~	22:00	21:00	~	22:00							
		Poloso	se&Stren	ath	µ:	&Leg		Basio			Vaist								
		Releas	Kia	igili		Rena.H		Rion			Rena.H								
			·via			. сопа.П		L KIUII		1	. veria. Fi								

	K 筑紫野	店【	11/17 ~	11/2	24	1	スケ	ジュ・	ール							2025/10/12
11/17		11/18	11/19		11/20			11/21			11/2	2		11/23	3	11/24
月		火	*		*			金			±			B		月
0:30 ~	11:30						10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Basic							Pila	ites B	arre	jur	np to	burn	н	ip&Le	g	
Rion.S								Kia			Rion.	s		Rena.l	н	
2:30 ~	13:30						12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
retch & Condit	tioning						Bac	k&Arı	m	Pr	e Bas	ic	Rele	ase&St	trength	
misaki.h	_							未定			Kia			Kia		
							13:30		14:30	13:30	~	14:30	14:30		15:30	
							Shar	oe up v	waist	Bad	ck & A	rm		Basic		
								Kia			misak			Rena.l	н	
					close							16:00	16:30	~	17:30	
										ні	p&Le	ıa.	Pi	lates B	larro	
close											Rion.	-		Kia		
		close	close					close			clos	•				close
										17:30	~	18:30				
										Stretch &	Con	ditioning				
											misak	.h	1			
8:00 ~	19:00			18:00	~	19:00	18:00	~	19:00					close		
Hip & Leg				١	Naist			Basic						Oloac	•	
					Rena.H			nisaki.l		-						
Rena.H	20:30			19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
							Bac	k&An	m		clos	•				
Rena.H	urn			Hij	p&Leg		Duc									
Rena.H 9:30 ~  jump to b	1				Rion.S			未定								
Rena.H 9:30 ~ jump to be	1			21:00	Rion.S		21:00		22:00							
Rena.H 9:30 ~  jump to b	1			21:00	Rion.S			~								

pila	く筑紫野	店		ľ	11/25 ~					1	スケ	ジュ-	ール					
11/25				11/26		11/27			11/28				11/29		11/30			
	火			水			木		金			±		B		B		
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Bacl	k&Arı	m	Stretch &	.Condi	itioning				v	Vaist		E	Basic		Stretch &	Condi	tioning	
未定				misaki.l	h					Rena.H			Rena.H		misaki.h			
12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:3				13:30				12:00 ~ 13:00			12:00	~	13:00	12:30 ~ 13:30				
Pilat	tes Ca	rdio	E	Basic					Hip	&Leg		Pila	ites Ba	arre	Pre	Basic	:	
	Kia			misaki.l	h	]			Rion.S				Kia			Kia		
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Releas	se&Str	rength							Basic			Hip	Hip & Leg			jump to burn		
	Kia			Ì			close			Rena.H			Rion.S		misaki.h			
							01080					15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
												Waist			Hip & Leg			
				close									Rena.H			Rion.S		
	close								close			close						
													~	18:30				
												Pila	tes Ca	rdio				
18:00	~	19:00	10.00	~	10.00	10.00	~	10.00	10.00		10.00		Kia					
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
Hin	&Leg			Waist			Pre Basic			Back & Arm						close		
-	Rena.H		Rena.H			Fre Basic Kia				未定								
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
Pre Basic			Shape up waist			Back & Arm			Basic				close					
	Kia			Kia			未定			Rion.S								
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							
Waist			Hip	o&Leg	9	Shap	oe up v	vaist	jum	ıp to b	urn							
Rena.H			Rena.H				Kia			Rion.S								

Rona.H Kia :採集可能リンスン ・クラスの電気および・ノンラクケーは予告なしに変更となる場合がございます。野棚はWEBサイトをご確認ください。 ・プラをされたリンス・老キャンセルとされた場合は、1時間音楽にお願いしております。 ・メートリンス・選手が美術・調節間を切ってのキャンセルは関係がキャンセルとなります。 ・米美術がキャンセルがガリス回した、豊力の予約可能の重要が1回に構造されます。