

pilatesK 筑紫野店		【 01/09 ~ 01/16 】		スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
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	
Basic	Back&Arm	Basic		jump to burn	Hip&Leg		jump to burn	
misaki.h	Nagi.k	misaki.h		Rion.S	rena.H		Rion.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Basic	Pilates Cardio		Hip&Leg	Back&Arm		Waist	
Nagi.k	rena.H	Rion.S		Rion.S	Nagi.k		rena.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Pilates Cardio			Basic	
misaki.h	rena.H	misaki.h		Rion.S			rena.H	
~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	
	Back&Arm	jump to burn						
	Nagi.k	Rion.S						
~	~	~					~	
~	17:30 ~ 18:30	~					~	
	Waist							
	rena.H							
18:00 ~ 19:00	~	~		~				
Hip&Leg								
Rion.S								
19:30 ~ 20:30	~	~		~				
Waist								
Nagi.k								
21:00 ~ 22:00	~	~		~				
Pilates Cardio								
Rion.S								

：体験可能なレッスン

・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

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毎日2回以上で、翌日の予約可能回数が1回に制限されますが

※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 筑紫野店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/16 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	更新	
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	
Hip&Leg	Stretch & Conditioning		Waist	Back & Arm		Back & Arm	jump to burn		
rena.H	misaki.h		Nagi.k	Nagi.k		Nagi.k	Rion.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Basic		12:00 ~ 13:00	jump to burn	12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Hip&Leg		Stretch & Conditioning	misaki.h		Rion.S	rena.H		
Rion.S	rena.H			misaki.h					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning		13:30 ~ 14:30	Waist	13:30 ~ 14:30	
Waist	Basic		Hip & Leg	rena.H		Nagi.k	rena.H		
rena.H	misaki.h		rena.H	misaki.h					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Hip&Leg	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Waist		Back & Arm	Waist			Rion.S		
Rion.S	rena.H		Nagi.k	Nagi.k					
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	jump to burn		17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio		
Basic			Basic	rena.H		Nagi.k	Rion.S		
rena.H			rena.H	misaki.h					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	Waist		18:00 ~ 19:00	Basic		
			Nagi.k	rena.H		Nagi.k	rena.H		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	Basic		19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio		
			rena.H	Rion.S		Nagi.k	Rion.S		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	Back & Arm		21:00 ~ 22:00	Hip&Leg		
			Nagi.k	rena.H		Nagi.k	rena.H		

pilatesK 筑紫野店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	日	更新	更新
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg		Stretch & Conditioning	Basic		Shape up waist	Basic			
Rion.S		misaki.h	misaki.h		Rion.S	rena.H			
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic		Back & Arm	Waist		Hip & Leg	jump to burn			
Rion.S		Nagi.k	rena.H		rena.H	misaki.h			
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn	13:30 ~ 14:30		
Waist		Basic			Rion.S	misaki.h			
Nagi.k		misaki.h							
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00		
Back & Arm							Back & Arm		
Nagi.k							Nagi.k		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		
		Shape up waist	Hip & Leg		jump to burn	Waist			
		Rion.S	Rion.S		misaki.h	Nagi.k			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist	jump to burn		Back & Arm	Basic			
		Nagi.k	misaki.h		Nagi.k	rena.H			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg		Shape up waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm				
Rion.S		Rion.S	misaki.h		Nagi.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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスンが開始された場合は、キャンセル料金が発生する場合があります。
※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。