



pilates

# pilates K 熊本店 Lesson Schedule

更新日2024/8/28

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	
10:30		10:30~11:30 Basic 📍 Mayu.W	10:30~11:30 Hip&Leg 📍 Wako	10:30~11:30 Release&Strength Wako	close	10:30~11:30 Back&Arm 📍 Wako	10:30~11:30 Hip&Leg 📍 Wako		
12:00		12:30~13:30 Hip&Leg 📍 Mayu.W	12:00~13:00 Back&Arm 📍 Mayu.W	12:00~13:00 Basic 📍 Ayano.Y			12:30~13:30 Release&Strength Wako	12:30~13:30 Basic 📍 Ayano.Y	
13:30			13:30~14:30 Basic 📍 Ayano.Y	13:30~14:30 Back&Arm 📍 Wako					
15:00			15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📍 Mayu.W	15:00~16:00 Waist 📍 makoto.I					
17:00			17:30~18:30 Waist 📍 Wako						
18:00	18:00~19:00 Basic 📍 makoto.I	18:00~19:00 Back&Arm 📍 Wako					18:00~19:00 Basic 📍 Ayano.Y	18:00~19:00 Back&Arm 📍 Wako	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 Wako
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Wako	19:30~20:30 Waist 📍 Wako					19:30~20:30 Waist 📍 makoto.I	19:30~20:30 Basic 📍 makoto.I	19:30~20:30 Back&Arm 📍 Wako
21:00	21:00~22:00 Waist 📍 makoto.I	21:00~22:00 Basic 📍 Ayano.Y					21:00~22:00 Basic 📍 makoto.I	21:00~22:00 Waist 📍 makoto.I	21:00~22:00 Basic 📍 Ayano.Y

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Waist 📍 makoto.I	10:30~11:30 Back&Arm 📍 Wako	10:30~11:30 Basic 📍 Ayano.Y	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📍 Mayu.W	10:30~11:30 Basic 📍 Ayano.Y		
12:00	12:30~13:30 Basic 📍 Wako	12:00~13:00 Basic 📍 makoto.I	12:00~13:00 Waist 📍 makoto.I			12:30~13:30 Basic 📍 makoto.I	12:30~13:30 Back&Arm 📍 Mayu.W	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg 📍 Mayu.W	13:30~14:30 Basic 📍 Ayano.Y					
15:00		15:00~16:00 Waist 📍 makoto.I	15:00~16:00 Hip&Leg 📍 Mayu.W					
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📍 Mayu.W						
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📍 Mayu.W					18:00~19:00 Back&Arm 📍 Wako	18:00~19:00 Hip&Leg 📍 Wako	18:00~19:00 Waist 📍 makoto.I
19:30	19:30~20:30 Basic 📍 Ayano.Y					19:30~20:30 Basic 📍 Ayano.Y	19:30~20:30 Waist 📍 makoto.I	19:30~20:30 Basic 📍 Ayano.Y
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg 📍 Mayu.W					21:00~22:00 Release&Strength Wako	21:00~22:00 Basic 📍 makoto.I	21:00~22:00 Hip&Leg 📍 Mayu.W

📍：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。



pilates

# pilates K 熊本店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Wako	10:30~11:30 Basic ♪ Ayano.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Mayu.W	close	10:30~11:30 Release&Strength Mei	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mei		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Mei
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ makoto.I	12:00~13:00 Release&Strength Wako	12:00~13:00 Basic ♪ Mei		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Mayu.W	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ makoto.I		12:30~13:30 Basic ♪ Ayano.Y
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mayu.W	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Wako					
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Ayano.Y	15:00~16:00 Waist ♪ Mei					
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Mayu.W						
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mayu.W				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mayu.W	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mayu.W	18:00~19:00 Release&Strength Mei	18:00~19:00 Waist ♪ Wako
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Mei				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ makoto.I	19:30~20:30 Basic ♪ Ayano.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Wako	19:30~20:30 Basic ♪ Mayu.W
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Ayano.Y				21:00~22:00 Basic ♪ Ayano.Y	21:00~22:00 Waist ♪ Wako	21:00~22:00 Basic ♪ Mei	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu.W

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Wako	10:30~11:30 Basic ♪ Ayano.Y	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mayu.W	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Wako	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mayu.W	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mayu.W
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Mayu.W	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Mayu.W		12:30~13:30 Waist ♪ Wako	12:30~13:30 Basic ♪ Ayano.Y		12:30~13:30 Release&Strength Mei	12:00~13:00 Basic ♪ Ayano.Y
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Ayano.Y	13:30~14:30 Release&Strength Wako						13:30~14:30 Back&Arm ♪ Mei
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Mayu.W	15:00~16:00 Basic ♪ Ayano.Y						15:00~16:00 Basic ♪ Ayano.Y
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ Ayano.Y							17:30~18:30 Release&Strength Wako
18:00					18:00~19:00 Release&Strength Mei		18:00~19:00 Basic ♪ Ayano.Y	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Mei
19:30					19:30~20:30 Basic ♪ Ayano.Y		19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Mayu.W	19:30~20:30 Waist ♪ Wako
21:00					21:00~22:00 Back&Arm ♪ Mei		21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mayu.W	21:00~22:00 Basic ♪ Wako

♪: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう！

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話で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）