



pilates

pilates K 福岡天神店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/26

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Kia	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kia	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ rico.S	Close	10:30~11:30 Waist ♪ makoto.I	10:30~11:30 Basic ♪ min.U		10:30~11:30 Back&Arm ♪ min.U
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ min.U	12:00~13:00 Basic ♪ rico.S	12:30~13:30 Waist ♪ makoto.I		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ rico.S	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Kia		12:30~13:30 Jump to Burn Kia
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ makoto.I	14:30~15:30 Back&Arm ♪ min.U		16:30~17:30 Basic ♪ rico.S			
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn Kia						
17:00		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ min.U						
18:00		18:00~19:00 Waist ♪ makoto.I				18:00~19:00 Basic ♪ min.U	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ rico.S	18:00~19:00 Release&Strength Kia
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ rico.S				19:30~20:30 Release&Strength Kia	19:30~20:30 Waist ♪ makoto.I	19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kia
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ makoto.I				21:00~22:00 Back&Arm ♪ min.U	21:00~22:00 Basic ♪ rico.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kia	21:00~22:00 Waist ♪ makoto.I

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ makoto.I	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kia	Close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ min.U	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ min.U		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kia	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ min.U	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ rico.S		12:30~13:30 Basic ♪ rico.S	12:30~13:30 Release&Strength Kia		12:30~13:30 Basic ♪ rico.S	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ rico.S	14:30~15:30 Basic ♪ makoto.I		16:30~17:30 Release&Strength Kia				
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ min.U				18:00~19:00 Release&Strength Kia	18:00~19:00 Basic ♪ rico.S	18:00~19:00 Waist ♪ makoto.I	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ min.U
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ makoto.I				19:30~20:30 Basic ♪ rico.S	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Kia	19:30~20:30 Basic ♪ min.U	19:30~20:30 Waist ♪ makoto.I
18:00					21:00~22:00 Jump to Burn Kia	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ rico.S	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ makoto.I	21:00~22:00 Back&Arm ♪ min.U
19:30								
21:00								

♪：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。



pilates

pilates K 福岡天神店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength kia	10:30~11:30 Waist makoto.I	Close	10:30~11:30 Hip&Leg min.U	10:30~11:30 Waist makoto.I		10:30~11:30 Jump to Burn Kia	10:30~11:30 Back&Arm min.U	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg rico.S	12:30~13:30 Basic min.U		12:30~13:30 Back&Arm min.U	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Waist makoto.I	12:00~13:00 Hip&Leg rico.S	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning makoto.I	14:30~15:30 Hip&Leg rico.S		16:30~17:30 Jump to Burn kia				13:30~14:30 Waist makoto.I	
15:00	15:00~16:00 Back&Arm kia							15:00~16:00 Basic min.U	
17:00	17:30~18:30 Waist makoto.I							17:30~18:30 Stretch&Conditioning makoto.I	
18:00					18:00~19:00 Basic rico.S		18:00~19:00 Back&Arm kia	18:00~19:00 Stretch&Conditioning makoto.I	18:00~19:00 Release&Strength rico.S
19:30					19:30~20:30 Jump to Burn kia		19:30~20:30 Hip&Leg min.U	19:30~20:30 Waist makoto.I	19:30~20:30 Basic 未定
21:00					21:00~22:00 Hip&Leg rico.S		21:00~22:00 Release&Strength rico.S	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg rico.S

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic 未定	Close	Close	Close		10:30~11:30 Basic rico.S	10:30~11:30 Hip&Leg rico.S	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm min.U					12:30~13:30 Stretch&Conditioning makoto.I	13:30~14:30 Jump to Burn Kia	
13:30	14:30~15:30 Release&Strength Kia					15:00~16:00 Back&Arm Kia	17:30~18:30 Basic 未定	
15:00	16:30~17:30 Waist makoto.I							
17:00								
18:00							18:00~19:00 Hip&Leg rico.S	18:00~19:00 Hip&Leg rico.S
19:30							19:30~20:30 Waist makoto.I	19:30~20:30 Jump to Burn Kia
21:00							21:00~22:00 Basic rico.S	21:00~22:00 Basic 未定

👉: 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)