



pilates

pilates K 熊本店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪：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 熊本店 Lesson Schedule

2024/10/16～2024/10/31

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

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

👉: 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

☎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）