pilates K タ		09/01 ~	09/08	スケジュール	T.	1	2025/09/12
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	ж	*	金	±	E	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm	Basic 🔰		Waist 🔰	Basic 🔰	Waist 🔰	
	Ayu.N	Misaki.J		Misaki.J	Mashiro.I	Misaki.J	
	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🔰	Back & Arm		Basic 🔰	Hip & Leg 	Basic 🔰	
	Basic	Back & Allii		Dasic •	Hip & Leg	Dasic	
	Misaki.J	Ayu.N		Ruka.l	Misaki.J	Mashiro.I	
					14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
					Basic 🔰	Back & Arm	
					Ruka.I	Ayu.N	
					Turu.	16:30 ~ 17:30	
						0.	
						Hip & Leg 🔰	
						Misaki.J	
close							close
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm		
					Mashiro.I		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰	Hip & Leg 			
	Ruka.l 20:30 ~ 21:30	Ruka.l	Mashiro.l 20:30 ~ 21:30	Misaki.J			
	Waist 🔰	Back & Arm	Waist 🔰	Back & Arm			
	Misaki.J	Ayu.N	Ruka.I	Ayu.N			
				I	1		

pilates K 久	.留米 【	09/09 ~	09/16	スケジュール			2025/09/12 更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	*	金	±	日	月	火
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 🔰	Waist 🔰	Back & Arm ¥		Back & Arm
Ruka.I	Ayu.N		Ruka.I	Ruka.l	Mashiro.I		Mashiro.I
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic 🔰	Waist 🔰		Basic 🔰
Ayu.N	Misaki.J		Mashiro.I	Mashiro.I	Misaki.J		Ruka.I
				14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
				Back & Arm 🔰	Basic 🔰		
				Ayu.N	Mashiro.I		
					16:30 ~ 17:30		
					Hip & Leg ¥		
					Misaki.J		
						-1	
						close	
				17:30 ~ 18:30			
				Basic 🔰			
				Mashiro.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Basic 🔰	Back & Arm ¥	Basic 🔰				Basic 🔰
Misaki.J	Mashiro.I	Ayu.N	Misaki.J				Misaki.J
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰	Back & Arm				Back & Arm ¥
Mashiro.I	Ruka.l	Misaki.J	Ayu.N				Ayu.N

[●] は検可能レッスン・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はれる場合は、1時間前と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 K 久	留米	09/17 ~	09/24	スケジュール			2025/09/12 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	*	金	±	日	月	火	水
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 🔰		Waist 🔰	Hip & Leg ¥	Waist 🔰		Basic 🔰	Hip & Leg ¥
Mashiro.I		Ruka.I	Misaki.J	Ruka.I		Mashiro.I	Ayu.N
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist 🔰		Basic 🔰	Back & Arm	Basic 🔰		Hip & Leg 🔰	Basic 🔰
Ruka.I		Mashiro.I	Ayu.N	Mashiro.I		Ayu.N	Misaki.J
			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
			Stretch & Conditioning	Back & Arm ✓		Waist 🔰	
			Misaki.J	Mashiro.I		Ruka.I	
				16:30 ~ 17:30			
				Basic 🔰			
				Ruka.I			
					close		
					0.050		
			17:30 ~ 18:30		-	17:30 ~ 18:30	
			Waist 🔰			Basic 🔰	
			Ruka.I			Misaki.J	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			1		18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Basic 🔰	Back & Arm					Basic 🔰
Ayu.N	Mashiro.I	Ayu.N					Ruka.I
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			1		20:30 ~ 21:30
Basic 🔰	Back & Arm	Basic					Back & Arm
Mashiro.I	Ayu.N	Ruka.I					Mashiro.I
					1		
	I	1	I		1	l	1

pilates K 久	留米	09/25 ~	1	スケジュール	2025/09/12 更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	±	ш	月	火
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
	Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰		Hip & Leg ¥
	Ruka.l	Misaki.J	Ruka.I		Ayu.N
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
	Hip & Leg 🔰	Basic 🔰	Hip & Leg		Basic 🔰
	Ayu.N	Misaki.J	Ayu.N		Ruka.I
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
		Back & Arm	Waist 🔰		
		Mashiro.I	Ruka.I		
			16:30 ~ 17:30		
			Back & Arm		
			Ayu.N		
				close	
				Close	
		17:30 ~ 18:30			
		Hip & Leg			
18:00 ~ 10:00	18:00 ~ 19:00	Ayu.N			18:00 ~ 19:00
Waist 🔰	Basic 🔰				Basic 🔰
Ruka.l	Mashiro.I				Misaki.J
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Basic 🔰	Stretch & Conditioning				Back & Arm ¥
Mashiro.I	Misaki.J				Mashiro.I

^{■ ・} 体験可能レッスン
■ ・ 体験可能レッスン
■ ・ クラスの種類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。
- レッスン限録時刻、封時間等を切ってのキャンセルは時間外チ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。