

pilates K 熊本店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/09 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	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
Pilates Barre		Basic	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Hip & Leg
Mizuki.O		Akane.I	Ririka.M	Akane.I		mao.F	Akane.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Leg Lines	Pilates Workout	Body Balance		Shape up waist	Stretch & Conditioning
mao.F		Mizuki.O	Akane.I	Ami.J		Akane.I	Ami.J
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Shape up waist	Basic	jump to burn		Waist	
		Akane.I	Ririka.M	Akane.I		mao.F	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Release&Strength	Waist			
			Akane.I	Ami.J			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm				
			Ririka.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Pilates Barre	Back & Arm				Hip & Leg	Waist
Ami.J	Mizuki.O	mao.F				Mizuki.O	mao.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back & Arm	Pilates Barre				Basic	Pilates Barre
mao.F	mao.F	Mizuki.O				Akane.I	Mizuki.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Leg Lines	Waist				Pilates Barre	Back & Arm
Ami.J	Mizuki.O	mao.F				Mizuki.O	mao.F

pilates K 熊本店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/09 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		jump to burn	Basic	
	Mizuki.O	Ami.J	Akane.I		Akane.I	Ami.J	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Hip & Leg	Waist		Pilates Barre	Waist	
	Ami.J	Akane.I	mao.F		Mizuki.O	mao.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm	Waist	Basic		Basic		
	mao.F	Ami.J	Akane.I		Akane.I		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Back & Arm				
		Akane.I	mao.F				
		17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist					
		Akane.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Waist				Basic	Back & Arm	Waist
Ami.J	Ami.J				Ami.J	mao.F	Ami.J
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back & Arm				Body Balance	Hip & Leg	Basic
mao.F	mao.F				Ami.J	Akane.I	Ami.J
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Leg Lines	Release&Strength	Back & Arm
Mizuki.O	Ami.J				Mizuki.O	Akane.I	mao.F

：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 熊本店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/09 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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
Pilates Barre	Waist	Release&Strength		Basic	Waist		Hip & Leg
Mizuki,O	mao,F	Akane,I		Ami,J	mao,F		Mizuki,O
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	Body Balance		Hip & Leg	Basic		Pilates Workout
mao,F	Akane,I	Ami,J		Akane,I	Akane,I		Akane,I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg		Body Balance			Pilates Barre
Mizuki,O	mao,F	Akane,I		Ami,J			Mizuki,O
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Shape up waist	Basic					
	Akane,I	Ami,J					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	mao,F						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Waist
Akane,I				mao,F	Akane,I	Ami,J	Ami,J
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Shape up waist	Basic	Waist	jump to burn
mao,F				Akane,I	Ami,J	mao,F	Mizuki,O
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout				Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic
Akane,I				mao,F	mao,F	Ami,J	Ami,J

pilates K 熊本店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/09 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
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
Basic	jump to burn		Pilates Barre	Basic		Stretch & Conditioning
Ami,J	Mizuki,O		Mizuki,O	Ami,J		Ami,J
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Waist		Release&Strength	Leg Lines		Waist
Ami,J	mao,F		Akane,I	Mizuki,O		mao,F
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Leg Lines		Hip & Leg			Basic
mao,F	Mizuki,O		Akane,I			Ami,J
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Back & Arm					
Ami,J	mao,F					
17:30 ~ 18:30						
Back & Arm						
mao,F						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn
			mao,F	mao,F	Ririka,M	Mizuki,O
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg	Body Balance	Basic	Back & Arm
			Mizuki,O	Ami,J	Ami,J	mao,F
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm	Waist	Release&Strength	Shape up waist
			mao,F	mao,F	Ririka,M	Akane,I

👉: 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時間前を切つ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。