

pilates K 熊本店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/11/20

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Basic		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Leg Lines
mao.F	akane.I		mao.F	akane.I		mao.F	Mizuki.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout	Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm		Basic	Back & Arm
akane.I	Mizuki.O		Ami.J	mao.F		akane.I	mao.F
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Release&Strength		Back & Arm			Stretch & Conditioning	Pilates Barre
Ririka.M	akane.I		mao.F			Ami.J	Mizuki.O
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Waist	Hip & Leg						Basic
mao.F	Mizuki.O						Ami.J
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Hip & Leg							Body Balance
Ririka.M							Ami.J
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Leg Lines	Waist	Basic	Hip & Leg	
			Mizuki.O	Ami.J	akane.I	akane.I	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Back & Arm	Waist	Back & Arm	
			Ami.J	mao.F	Ami.J	mao.F	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			jump to burn	Basic	Shape up waist	Basic	
			Mizuki.O	Ami.J	akane.I	Ami.J	

pilates K 熊本店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/11/20

更新

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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/20

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 akane.I	Close	Close	Close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 Ami.J	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ami.J	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 mao.F	Close
12:30 ~ 13:30 Leg Lines Mizuki.O				12:00 ~ 13:00 Shape up waist akane.I	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Ami.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Ayaka.N	
				13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mizuki.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 mao.F	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Ayaka.N	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 mao.F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 mao.F	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Ami.J		
18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 mao.F				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 Miu.F			
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mizuki.O				19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Ami.J			
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 mao.F				21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Miu.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 mao.F		

pilates K 熊本店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/20

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Leg Lines	Basic 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Mizuki.O	akane.I		Miu.F	mao.F	Ami.J
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱
akane.I	mao.F		mao.F	Mizuki.O	akane.I
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Mizuki.O			Miu.F	mao.F	Mizuki.O
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Release&Strength	jump to burn
				akane.I	akane.I
				17:30 ~ 18:30	
				Pilates Barre	
				Mizuki.O	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Release&Strength		
mao.F	Ami.J	mao.F	akane.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌱		
akane.I	akane.I	Ami.J	mao.F		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout		
mao.F	Ami.J	mao.F	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。