

| pilates K 福岡天神店  |               | 【 11/01 ~ 11/08 】 |               | スケジュール         |               | 2025/10/11 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        |
| Release&Strength | Hip&Leg       |                   | jump to burn  | Basic          |               | Body Balance   | jump to burn         |
| Momoka.K         | rico.S        |                   | noa.m         | noa.m          |               | sakura.I       | noa.m                |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |                   | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30  |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00        |
| Waist            | Pilates Barre |                   | Basic         | Back&Arm       |               | Waist          | Stretch&Conditioning |
| Rena.T           | Rena.T        |                   | noa.m         | sakura.I       |               | rico.S         | Rena.T               |
| 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |                   | 13:30 ~ 14:30 |                |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30        |
| Pilates Cardio   | Waist         |                   | Back&Arm      |                |               | Hip&Leg        | Basic                |
| marin            | Rena.T        |                   | sakura.I      |                |               | noa.m          | noa.m                |
| 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 |                   |               |                |               |                | 15:00 ~ 16:00        |
| Back&Arm         | Basic         |                   |               |                |               |                | Pilates Cardio       |
| marin            | rico.S        |                   |               |                |               |                | marin                |
|                  |               |                   |               |                |               |                |                      |
| 17:30 ~ 18:30    |               |                   |               |                |               |                | 17:30 ~ 18:30        |
| Basic            |               |                   |               |                |               |                | Waist                |
| Rena.T           |               |                   |               |                |               |                | Rena.T               |
|                  |               |                   | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |                      |
|                  |               |                   | Waist         | jump to burn   | Body Balance  | Pilates Cardio |                      |
|                  |               |                   | rico.S        | marin          | sakura.I      | marin          |                      |
|                  |               |                   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |                      |
|                  |               |                   | Leg Lines     | Pilates Cardio | Basic         | jump to burn   |                      |
|                  |               |                   | rico.S        | marin          | rico.S        | marin          |                      |
|                  |               |                   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |                      |
|                  |               |                   | Pilates Barre | Hip&Leg        | Back&Arm      | Basic          |                      |
|                  |               |                   | Rena.T        | rico.S         | sakura.I      | Rena.T         |                      |

| pilates K 福岡天神店 |       | 【 11/09 ~ 11/16 】    |                | スケジュール               |                  | 2025/10/11 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 |
| Basic           |       | Stretch&Conditioning | Leg Lines      |                      | Basic            | Pilates Barre    | Body Balance  |
| noa.m           |       | Rena.T               | rico.S         |                      | Rena.T           | Rena.T           | sakura.I      |
| 12:30 ~ 13:30   |       | 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30  |                      | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |
| Back&Arm        |       | jump to burn         | Basic          |                      | Shape up waist   | Release&Strength | Basic         |
| sakura.I        |       | marin                | Rena.T         |                      | Hikari           | rico.S           | noa.m         |
| 14:30 ~ 15:30   |       | 13:30 ~ 14:30        |                |                      | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |
| Leg Lines       |       | Pilates Barre        |                |                      | jump to burn     | Basic            | Back&Arm      |
| rico.S          |       | Rena.T               |                |                      | noa.m            | noa.m            | sakura.I      |
| 16:30 ~ 17:30   |       |                      |                |                      |                  | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 |
| Waist           |       |                      |                |                      |                  | Waist            | Pilates Barre |
| noa.m           |       |                      |                |                      |                  | Rena.T           | Rena.T        |
|                 |       |                      |                |                      |                  |                  |               |
|                 |       |                      |                |                      |                  | 17:30 ~ 18:30    |               |
|                 |       |                      |                |                      |                  | Hip&Leg          |               |
|                 |       |                      |                |                      |                  | rico.S           |               |
|                 |       | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00    |                  |               |
|                 |       | Basic                | Pilates Cardio | Back&Arm             | Waist            |                  |               |
|                 |       | noa.m                | marin          | sakura.I             | rico.S           |                  |               |
|                 |       | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30    |                  |               |
|                 |       | Hip&Leg              | Back&Arm       | Stretch&Conditioning | Hip&Leg          |                  |               |
|                 |       | sakura.I             | marin          | Momoka.K             | sakura.I         |                  |               |
|                 |       | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00    |                  |               |
|                 |       | Back&Arm             | Hip&Leg        | Basic                | Release&Strength |                  |               |
|                 |       | sakura.I             | sakura.I       | rico.S               | rico.S           |                  |               |

・体験可能レッスン  
・クラスの個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時間前まで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 福岡天神店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/11 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<br>Hip&Leg<br>rico.S       | close | close |       | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>sakura.I     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>noa.m        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>noa.m               | close |
| 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>sakura.I    |       |       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Rena.T  | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Rena.T         | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>sakura.I     |       |
|                                          |       |       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>sakura.I | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>noa.m          | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Momoka.K |       |
|                                          |       |       |       |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>marin | 16:30 ~ 17:30<br>Hip&Leg<br>sakura.I          |       |
|                                          |       |       |       |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Rena.T |                                               |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>noa.m          |       |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>rico.S          | 18:00 ~ 19:00<br>Hip&Leg<br>noa.m        |                                               |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Rena.T |       |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>noa.m           | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>rico.S         |                                               |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>noa.m          |       |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>rico.S      | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>noa.m          |                                               |       |
|                                          |       |       |       |                                           |                                          |                                               |       |
|                                          |       |       |       |                                           |                                          |                                               |       |

pilates K 福岡天神店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/11 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            | Hip&Leg          |               | Body Balance   | Basic            | Waist         |
| rico.S               | noa.m            |               | sakura.I       | rico.S           | Rena.T        |
| 12:00 ~ 13:00        | 12:30 ~ 13:30    |               | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30 |
| Basic                | Release&Strength |               | Waist          | Leg Lines        | Back&Arm      |
| noa.m                | rico.S           |               | Rena.T         | rico.S           | sakura.I      |
| 13:30 ~ 14:30        |                  |               | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30 |
| Waist                |                  |               | Basic          | Pilates Cardio   | Basic         |
| rico.S               |                  |               | Rena.T         | marin            | Momoka.K      |
|                      |                  |               |                | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30 |
|                      |                  |               |                | Back&Arm         | Body Balance  |
|                      |                  |               |                | marin            | sakura.I      |
|                      |                  |               |                |                  |               |
|                      |                  |               |                |                  |               |
|                      |                  |               |                |                  |               |
|                      |                  |               |                | 17:30 ~ 18:30    |               |
|                      |                  |               |                | Release&Strength |               |
|                      |                  |               |                | Momoka.K         |               |
| 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |                  |               |
| Stretch&Conditioning | Back&Arm         | Basic         | Pilates Cardio |                  |               |
| Momoka.K             | sakura.I         | noa.m         | marin          |                  |               |
| 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |                  |               |
| Body Balance         | Waist            | Back&Arm      | jump to burn   |                  |               |
| sakura.I             | Rena.T           | sakura.I      | marin          |                  |               |
| 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00  |                  |               |
| Back&Arm             | Basic            | Pilates Barre | Hip&Leg        |                  |               |
| sakura.I             | Rena.T           | Rena.T        | noa.m          |                  |               |

・体験可能レッスン  
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。  
・レッスン開始時間1時間前迄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。