

pilatesK 久留米		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/16 更新			
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mashiro.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mashiro.I		close			
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Ruka.I	12:30 ~ 13:30 Basic Misaki.j		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mashiro.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mashiro.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Misaki.j					
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mashiro.I	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu.N	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Ruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic Mashiro.I					
	close			close	15:00 ~ 16:00 Basic Mashiro.I	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Misaki.j					
					close	close					
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayu.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Misaki.j		18:00 ~ 19:00 jump to burn Ruka.I	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Ruka.I						
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Ruka.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Misaki.j		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayu.N	19:30 ~ 20:30 Basic Ayu.N						
	21:00 ~ 22:00 Basic Ayu.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayu.N		21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Ruka.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ruka.I						

pilatesK 久留米		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール													
12/09		12/10		12/11		12/12		12/13		12/14		12/15		12/16	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷				Back & Arm 🍷		Hip & Leg 🍷		Basic 🍷				Back & Arm 🍷	
Misaki.j		Ayu.N				Mashiro.I		Ayu.N		Mashiro.I				Ruka.I	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🍷		Stretch & Conditioning 🍷				Hip & Leg 🍷		Stretch & Conditioning 🍷		Waist spXmas 🍷				Basic 🍷	
Mizuki.o		Mashiro.I				Ayu.N		Mashiro.I		Ruka.I				Ayu.N	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
jump to burn						Back & Arm 🍷		Basic 🍷		Back & Arm 🍷				Waist spXmas 🍷	
Misaki.j						Ayu.N		Ayu.N		Mashiro.I				Ruka.I	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Back & Arm 🍷				jump to burn							
				Mashiro.I				Ruka.I							
				close				close							
				17:30 ~ 18:30				Basic 🍷							
Ayu.N				close		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic 🍷										Back & Arm 🍷		Basic 🍷		jump to burn	
Mashiro.I		Ruka.I								Mashiro.I		Ruka.I			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🍷		Basic 🍷								Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷		Basic 🍷	
Misaki.j		Mashiro.I		Ruka.I		Ayu.N		Ayu.N		Ayu.N					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning 🍷		Waist spXmas 🍷		Back & Arm 🍷		Waist spXmas 🍷		Hip & Leg 🍷		Hip & Leg 🍷		Misaki.j			
Mashiro.I		Ruka.I		Mashiro.I		Ruka.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。

pilatesK 久留米		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/16	更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	jump to burn			
Mashiro.I		Misaki.j	Ruka.I	Ruka.I		Ayu.N	Misaki.j			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Waist spXmas 🌱		Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
Ruka.I		Ruka.I	Misaki.j	Ayu.N		Mashiro.I	Ayu.N			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱		Hip & Leg 🌱				
		Misaki.j	Misaki.j	Ruka.I		Ayu.N				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			jump to burn	Basic 🌱						
			Ruka.I	Ayu.N						
			close							
		17:30 ~ 18:30								
		Back & Arm 🌱								
		Ruka.I								
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close	close	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱						
Ayu.N	Mashiro.I	Mashiro.I	Ruka.I	Mashiro.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱						
Mashiro.I	Ayu.N	Ruka.I	Mashiro.I	Ruka.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱						
Ayu.N	Ayu.N	Mashiro.I	Ruka.I	Mashiro.I						

pilatesK 久留米		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	年末年始	年末年始	
	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn				
	Ruka.I	Ayu.N	Ruka.I				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
	misaki.h	Mashiro.I	Mashiro.I				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
	misaki.h	Ayu.N	Mashiro.I				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm 🌱	Waist 🌱				
		Mashiro.I	Ruka.I				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning 🌱						
	Ayu.N						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Hip & Leg 🌱	jump to burn						
Ayu.N	Ruka.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back & Arm 🌱	Basic 🌱						
Mashiro.I	Ayu.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
Ayu.N	Ayu.N						

🌱 : 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。