

pilatesK 熊本店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/21 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 Hip & Leg 🏊 Akane.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Ami.J		10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Ami.J	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas mao.F	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Ami.J	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🏊 mao.F		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Mizuki.O	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 mao.F	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Akane.I		
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Akane.I			13:30 ~ 14:30 Body Balance Ami.J	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊 Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🏊 mao.F		
					15:00 ~ 16:00 Body Balance Ami.J	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Akane.I		
					17:30 ~ 18:30 Waist spXmas mao.F			
	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 Ami.J	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 Ami.J	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊 mao.F				
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas mao.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 mao.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊 Akane.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mizuki.O				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 mao.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊 Akane.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🏊 Ami.J	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas mao.F				

pilatesK 熊本店		【 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 Pilates Barre Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mizuki.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Akane.I	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🏊 Ami.J	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Ami.J	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏊 Akane.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🏊 mao.F		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas mao.F	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akane.I	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas mao.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🏊 mao.F	
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Mizuki.O			13:30 ~ 14:30 Basic 🏊 Akane.I	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Ami.J	14:30 ~ 15:30 Body Balance Ami.J		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Ami.J	
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🏊 Mizuki.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🏊 mao.F			
				17:30 ~ 18:30 Basic 🏊 Ami.J				
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas mao.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊 Akane.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ami.J	18:00 ~ 19:00 Waist 🏊 Ami.J				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mizuki.O	
19:30 ~ 20:30 Basic 🏊 Akane.I	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🏊 Ami.J	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas mao.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏊 mao.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊 Akane.I	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🏊 mao.F	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Akane.I	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 Ami.J	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🏊 Ami.J				21:00 ~ 22:00 Leg Lines Mizuki.O	

🏊：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 熊本店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/21	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
mao.F		Akane.I	Mizuki.O	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		
Stretch & Conditioning 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength		Leg Lines	Waist spXmas		
Ami.J		Mizuki.O	mao.F	Mizuki.O		rico.S	mao.F		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Pilates Workout	Leg Lines	Shape up waist		Basic 🌿			
		Akane.I	Mizuki.O	Akane.I		rico.S			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
			mao.F	Mizuki.O					
			17:30 ~ 18:30						
			jump to burn						
			Mizuki.O						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Release&Strength	Back & Arm 🌿				Body Balance	Hip & Leg 🌿		
Akane.I	Akane.I	mao.F				Ami.J	Mizuki.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist spXmas	Basic 🌿	Leg Lines				Basic 🌿	Reset Flow		
Ami.J	mao.F	Mizuki.O				mao.F	Ami.J		
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	Back & Arm 🌿		
Akane.I	Akane.I	mao.F				Ami.J	Mizuki.O		

pilatesK 熊本店		【 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	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Body Balance	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿				
	Ami.J	Mizuki.O	mao.F				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
	Ami.J	mao.F	Akane.I				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🌿	Body Balance	Basic 🌿				
	Ayaka.N	Ami.J	mao.F				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm 🌿	Release&Strength				
		mao.F	Akane.I				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg 🌿					
		Mizuki.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿						
Ami.J	Mizuki.O						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Waist spXmas	Basic 🌿						
Ami.J	Ayaka.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🌿	Pilates Workout						
Ayaka.N	Mizuki.O						

🌿 : 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。