

pilatesK 熊本店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/21 更新	
月		12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
close	火	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	水	木	金	土	日	月
	Hip & Leg	Basic			Basic	jump to burn		Waist spXmas	
	Akane.I	Ami.J			Ami.J	Mizuki.O		mao.F	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Back & Arm			Leg Lines	Basic	Release&Strength		
	Ami.J	mao.F			Mizuki.O	mao.F		Akane.I	
	13:30 ~ 14:30	Release&Strength			Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm		
	Akane.I				Ami.J	Mizuki.O	mao.F		
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Body Balance	Shape up waist		
						Ami.J	Akane.I		
close						17:30 ~ 18:30			
						Waist spXmas			
						mao.F			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic	jump to burn	Basic	Back & Arm					
	Ami.J	Akane.I	Ami.J	mao.F					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist spXmas	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre					
	mao.F	mao.F	Akane.I	Mizuki.O					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
close	Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist spXmas					
	mao.F	Akane.I	Ami.J	mao.F					

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

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで切っ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。

【 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	月	12/22	12/23	12/24	
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	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	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	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	21:00 ~ 22:00	
Basic	Hip & Leg	Basic					Waist spXmas	Back & Arm	
Akane.I	Akane.I	mao.F					Ami.J	Mizuki.O	

close

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール								12/31
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	水	
木	金	土	日	月				
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	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							

close

■ : 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。