	岡天神店 【	12/01 ~	12/08	スケジュール	1		2025/11/14 3
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	ж	*	金	±	日 	月
	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg ⊌	10:30 ~ 11:30 Basic ⊌		10:30 ~ 11:30 Back & Arm ⊌	10:30 ~ 11:30 Basic ⊌	Stretch & Conditioning	
	sakura.l	Rena.T		Kia	Kia	Rena.T	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pilates Barre	Body Balance		Waist spXmas	Hip & Leg ¥	Basic 🔰	
	Rena.T	sakura.l		Rena.T	sakura.l	rico.S	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Back & Arm 🔰			Release&Strength	Pilates Cardio	Shape up waist	
	sakura.l			Kia	marin	Kia	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					jump to burn	Pilates Barre	
					marin	Rena.T	
close							close
					17:30 ~ 18:30 Basic ⊌		
					rico.S		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Pre Basic	Pilates Cardio	Basic 🔰	Hip & Leg <mark></mark> ∮			
	Kia	marin	Rena.T	sakura.l			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist spXmas	Hip & Leg ¥	Leg Lines	Basic 🔰			
	rico.S	sakura.l	rico.S	Rena.T			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Pilates Barre	Body Balance			
	Kia	rico.S	Rena.T	sakura.I			

pilates K 福岡天	神店 【	12/09 ~	12/16	スケジュール			2025/11/14 更新
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	*	金		В	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist spXmas	Body Balance		Waist spXmas	Pilates Barre	Basic 🔰		Stretch & Conditioning
rico.S	sakura.l		Kia	Rena.T	rico.S		Rena.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic	Release&Strength		Leg Lines	Basic 🔰	Hip & Leg <mark>↓</mark>		Waist spXmas
Kia	rico.S		rico.S	Kia	sakura.l		rico.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg ¥			Stretch & Conditioning	Body Balance	Release&Strength		Basic 🔰
marin			Kia	sakura.l	rico.S		Rena.T
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Pilates Cardio	Back & Arm 🔰		
				Kia	sakura.l		
						close	
				17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg ♥			
				sakura.l			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic 🔰	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Hip & Leg <mark>↓</mark>				Back & Arm 🔰
Rena.T	Kia	Rena.T	sakura.l				sakura.l
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🔰	Basic 🔰	Release&Strength	Basic 🔰				Release&Strength
Kia	Rena.T	rico.S	rico.S				rico.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🔰	Back & Arm 🔰				Hip & Leg 🔰
Rena.T	Kia	rico.S	sakura.l				sakura.l

^{■:}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。・プ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。・プラインの機能等契1時間前を切ってのキャンとルは時間外キャンセルとなります。
・レッスン開始等契1時間前を切ってのキャンとルは時間がキャンセルとなります。
・特別分キャンとルが対立回以上で、翌月の予予の関心を対しています。

pilates K 福岡天祥	申店	12/17 ~	12/24	スケジュール			2025/11/14 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	*	金	±	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist spXmas		Back & Arm 🔰	Release&Strength	Basic 🔰		Leg Lines	Basic 🔰
Rena.T		Kia	rico.S	Rena.T		rico.S	Rena.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🔰		Pilates Barre	Basic 🔰	Shape up waist		Waist spXmas	Release&Strength
rico.S		Rena.T	Rena.T	Kia		Rena.T	Kia
	·	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pre Basic	jump to burn	Hip & Leg ♥		Basic 🔰	
		Kia	marin	rico.S		rico.S	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg ♥	Leg Lines			
			rico.S	rico.S			
			17:30 ~ 18:30		close		
			Body Balance				
			sakura.l				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Hip & Leg ¥	Pilates Cardio				Hip & Leg ¥	jump to burn
sakura.l	sakura.l	marin				marin	Kia
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Leg Lines	jump to burn	Basic 🔰				Shape up waist	Hip & Leg <mark></mark> ∮
rico.S	Kia	Rena.T				Kia	sakura.l
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🔰	Basic 🔰	Waist spXmas				Back & Arm 🔰	Body Balance
sakura.l	Kia	Rena.T				sakura.l	sakura.l

1225	pilates K 福岡天	神店	12/25 ~	12/31 】 スケジュー	ル	2025/11/14 更新
10:30 ~ 11:30	12/25	12/26	12/27	12/28 12/29	12/30	12/31
Pre Basic Shape up waist Waist spXmas	木	金	±	日 月	火	水
12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30				Waist spXmas		
Jump to burn Basic Pre Basic RenaT rico.\$ Kia 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 14:30 ~ 15:30 Waist spXmas Back & Arm Stretch & Conditioning Kia sakural Rena.T 15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Pilates Cardio marin Kia 17:30 ~ 18:30 Body Balance Sakural Body Balance Sakural 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Basic Back & Arm Sakural Rena.T Saku		Kia	Kia	Rena.T		
Rena.T		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 14:30 ~ 15:30		jump to burn	Basic 🔰	Pre Basic		
Waist spXmas Back & Arm Stretch & Conditioning Rena.T		Rena.T	rico.S	Kia		
Kia Sakura. Rena.T 15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Pilates Cardio marin Kia 17:30 ~ 18:30 Body Balance Sakura. Sakura. Fico. S 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Basic Sakura. Sakura. Rena.T Sakura.		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Pilates Cardio Ria Close Clos		Waist spXmas	Back & Arm 🔰	Stretch & Conditioning		
Hip & Leg Pilates Cardio marin Kia Close C		Kia	sakura.l	Rena.T		
Marin Kia Close			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
17:30 ~ 18:30 Body Balance sakura.			Hip & Leg 🔰	Pilates Cardio		
17:30 ~ 18:30 Body Balance Sakura.i			marin	Kia		
Body Balance Sakura.i				close	close	close
18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30			
18:00 ~ 19:00						
Body Balance			sakura.l			
Sakura.i	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
19:30 ~ 20:30	Body Balance	Leg Lines				
Basic Back & Arm						
Rena.T sakura.l 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Basic.	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Basic	Basic 🔰	Back & Arm 🔰				
Pilates Cardio Basic	Rena.T sakura.I					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
rico.S rico.S	Pilates Cardio	Basic 🔰				
□ ・休憩可能レッスン	rico.S	rico.S				

は、体質可能レッスン・グラスの機能がある。 グラスの機能が表とびインストラクターは予告なして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時間前度にお願いしております。 レッスン機能時刻、時間前を切ってのセンビルは時間がキャンセルとなります。 ※時間がキャンセルが月2回以上で、翌月の予約の能回数が1回に制度されます。