esK 久留:	ŧ	[12/01 ~	12/08	スケジュール		2025/11/14
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	*	*	±	±	Ħ	月
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	0 10:30 ~ 11:30 Back&Arm		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	
	Mashiro.l	Mashiro.I		Ayu.N	Mashiro.I	Mashiro.I	
	12:00 ~ 13:00		1	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	jump to burn	Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn	
	Ruka.I	Misaki.j		Mashiro.I	Mashiro.I	Misaki.j	
	13:30 ~ 14:30)		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Back & Arm			Back & Arm	Waist spXmas	Basic	
	Mashiro.l		close	Ayu.N	Ruka.l	Mashiro.l	
			CIOSO		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Waist spXmas	
		close			Mashiro.I	Misaki.j	
close	close			close			close
					17:30 ~ 18:30	close	
					jump to burn		
					Ruka.l		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg	Waist spXmas	jump to burn	Waist spXmas			
	Ayu.N	Misaki.j	Ruka.l	Ruka.l			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist spXmas	Hip & Leg	Back & Arm	Basic			
	Ruka.I	Misaki.j	Ayu.N	Ayu.N			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic	Back & Arm	Waist spXmas	Back & Arm			
	Ayu.N	Ayu.N	Ruka.I	Ruka.I			

pilates	K	久留米						[12/0)9	~	12/1	16	1	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			±			Ħ		月		火	
10:30 Waist			10:30 Hip	~ &Leg					10:30 Bac	~ k&Arm	11:30	10:30 Hij	~ &Leg		10:30	~ Basic	11:30		10:30 Bac	~ :k&Arı	11:30 n
	Misaki.j			Ayu.N					N	/ashiro.l			Ayu.N		N	Mashiro.	ı			Ruka.l	
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 &	Condi	tioning				Hip	&Leg		Stretch &	.Condit	ioning	Waist	spXm	as		I	Basic	
N	lizuki.o		n.	/lashiro	J					Ayu.N		'	Mashiro.	l		Ruka.I				Ayu.N	
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30
jum	p to b	urn							Bac	k&Arm	1	E	Basic		Bac	k&Arn	n		Wais	t spXm	ıas
N.	/lisaki.j						close			Ayu.N			Ayu.N		N	Mashiro.	I			Ruka.l	
							CIUSO					15:00	~	16:00	16:30	~	17:30				
												Вас	k&Arn	1	jum	p to b	urn				
				close									Mashiro.	1		Ruka.I					
	close									close								close		close	
												17:30	~	18:30							
												E	Basic								
													Ayu.N								
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00								18:00	~	19:00
В	asic		Вас	k&Arr	n	В	Basic		jum	ıp to bı	ırn								jur	np to b	urn
М	ashiro.	ı		Ruka.I		N	Mashiro.I			Ruka.I										Misaki.j	l .
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30								19:30	~	20:30
Hip	&Leg		Е	Basic		Waist	spXma	s	Hip	&Leg									ı	Basic	
N	Misaki.j		n	/ashiro	.I		Ruka.I			Ayu.N										Ayu.N	
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								21:00	~	22:00
Stretch & 0	Condit	tioning	Waist	spXm	nas	Вас	k & Arm		Waist	spXma	as								Hi	p&Leg	ı
М	ashiro.	ı		Ruka.I		N	Mashiro.I			Ruka.l										Misaki.j	

pilatesK	久留米			ľ	12/	17	~	12/2	24	1	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	
*	k	*		±		±			Ħ		月		火			水	
10:30 ~ Basi			10:30 Hip	~ 11:30 &Leg	10:30 Wais	∼ t spXm	11:30 as	10:30 Bac	∼ k&Arn			10:30 ~ 11:30 Basic			10:30 ~ 11:30		
Mash	hiro.l		N	Misaki.j		Ruka.I			Ruka.l				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 sp	Xmas		Waist	spXmas	E	Basic		Hip	&Leg			Bad	ck & Ar	m	Hip	&Leg	
Ruk	ka.I		-	Ruka.I		Misaki.j			Ayu.N				Mashiro	o.l		Ayu.N	
			13:30	~ 14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		13:30	~	14:30			
			В	asic	Hij	p&Leg	ı	Waist	t spXm	as		Hi	p&Le	g			
		close	N	Misaki.j		Misaki.j			Ruka.I				Ayu.N				
		Gioso			15:00	~	16:00	16:30	~	17:30							
					jun	np to b	urn	E	Basic								
clos			close		Ruka.l		Ayu.N							close			
					17:30 ~ 18:30					close	close						
						~ :k&Arr											
		10.00				Ruka.I											
18:00 ~	· 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00	~ 19:00								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00
Hip & L		Stretch & Conditioning		&Arm								1	Basic			k&Arr	
Ауц		Mashiro.I		lashiro.l									Ruka.			fashiro.	
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									Bad	ck & Ar	m	Waist	spXm	as	
Mash		Ayu.N									1		Mashiro			Ruka.I	
21:00 ~	~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00	~ 22:00								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00
Basi	ic	Hip & Leg	В	asic								Wais	t spXn	nas	Stretch &	Condi	tioning
Ауц	u.N	Ayu.N	l M	lashiro.l				1			I	I	Ruka.		l N	lashiro.	I

12/25	pilatesK 久留米		ľ	12/25 ~	12/31	スケジュール	
10:30 ~ 11:30		12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
Waist	*	±	±	Ħ	月	火	*
Ruba Ayu N Ruba 12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 Rabbito Mashbro Mashbro		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
12:00 ~ 13:00 12:00 ~ 13:00 12:30 ~ 13:30 Basic		Waist	Basic	jump to burn			
Basic		Ruka.I	Ayu.N	Ruka.I			
Back & Arm Basic Back & Arm Waist Back & Arm Waist Back & Arm Waist Back & Arm Basic Ayu.N Basic Ayu.N		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mashiro		Basic	Hip & Leg	Basic			
Back & Arm		misaki.h	Mashiro.l	Mashiro.l			
Back & Arm Basic Ayu.N Mashiro.J Ayu.N Mashiro.J Ayu.N Mashiro.J Ayu.N Mashiro.J Ayu.N Ayu.N		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
15:00		Back & Arm	Basic	Back & Arm			
15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 17:30	alaaa	misaki.h	Ayu.N	Mashiro.I			
Mashiro.1 Ruka.1	01088		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Close			Back & Arm	Waist			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Ayu.N 19:30 ~ 20:30 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mashiro.I 21:00 ~ 22:00			Mashiro.l	Ruka.l			
Stretch & Conditioning Ayu.N		close			close	年末年始	年末年始
Stretch & Conditioning Ayu.N			17:30 ~ 18:30				
18:00 ~ 19:00							
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			Ayu.N				
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	jump to burn					
Back & Arm Basic Ayu.N 21:00 ~ 22:00	Ayu.N	Ruka.I					
Mashiro.I Ayu.N 21:00 ~ 22:00 21:00 ~ 22:00 Basic Hip&Leg Ayu.N Ayu.N	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Basic					
Basic Hip&Leg Ayu.N Ayu.N	Mashiro.l	Ayu.N					
Ayu.N Ayu.N	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Basic	Hip & Leg					
		Ayu.N					