

pilatesK 久留米		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/14 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning			
	Mashiro.I	Mashiro.I		Ayu.N	Mashiro.I	Mashiro.I			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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.I			Ayu.N	Ruka.I	Mashiro.I			
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30
						Basic			Waist spXmas
						Mashiro.I			Misaki.j
						17:30 ~ 18:30			close
						jump to burn			
						Ruka.I			
	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.I	Ruka.I				
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						

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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back&Arm		jump to burn	
					Mashiro.I		Ruka.I	
					17:30 ~ 18:30			
Basic								
Ayu.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Basic	Back&Arm	Basic	jump to burn			jump to burn		
Mashiro.I	Ruka.I	Mashiro.I	Ruka.I			Misaki.j		
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		
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		
Mashiro.I	Ruka.I	Mashiro.I	Ruka.I			Misaki.j		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前まで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。

pilatesK 久留米		【 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	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.I	Ruka.I	Ruka.I		Ayu.N	Misaki.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					
Waist spXmas		Waist spXmas	Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg					
Ruka.I		Ruka.I	Misaki.I	Ayu.N		Mashiro.I	Ayu.N					
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close			
		Basic	Hip & Leg	Waist spXmas		Hip & Leg						
		Misaki.I	Misaki.I	Ruka.I		Ayu.N						
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						
			jump to burn	Basic								
			Ruka.I	Ayu.N								
			17:30 ~ 18:30									
		Back & Arm										
		Ruka.I										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	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			
		17:30 ~ 18:30				
		Stretch&Conditioning				
		Ayu.N				
	18:00 ~ 19:00	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					

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前迄に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。