

pilatesK 久留米		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/04 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 Basic 🌱 Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🌱 Mashiro.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg 🌱 Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning 🌱 Misaki.j		close																							
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Ruka.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Misaki.j		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Mashiro.I	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 🌱 Mashiro.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Misaki.j																									
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 🌱 Mashiro.I	close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm 🌱 Ayu.N	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas 🌱 Ruka.I	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Mashiro.I																									
	close			close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Mashiro.I	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas 🌱 Misaki.j																									
					close	close				close																					
												close																			
														close																	
																close															
																		close													
																				close											
																						close									
																								close							
																										close					
																												close			
																														close	
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg 🌱 Ayu.N	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌱 Misaki.j		18:00 ~ 19:00 jump to burn Ruka.I	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌱 Ruka.I					close																					
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas 🌱 Ruka.I	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg 🌱 Misaki.j		19:30 ~ 20:30 Back&Arm 🌱 Ayu.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Ayu.N																										
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Ayu.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 🌱 Ayu.N		21:00 ~ 22:00 Waist spXmas 🌱 Ruka.I	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 🌱 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 🌱		Back & Arm 🌱				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		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
				Back & Arm 🌱				jump to burn									
				Mashiro.I				Ruka.I									
				close				close									
				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				18:00 ~ 19:00	
		Basic 🌱		jump to burn				Basic 🌱		jump to burn		close				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									
Stretch & Conditioning 🌱		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									
Back & Arm 🌱		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 久留米		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/04	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.j	Ruka.I	Ruka.I		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 spXmas 🌱		Waist spXmas 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			
Ruka.I		Ruka.I	Misaki.j	Ayu.N		Mashiro.I	Ayu.N			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱		Hip & Leg 🌱				
		Ruka.I	Misaki.j	Ruka.I		Ayu.N				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			jump to burn	Basic 🌱						
			Ruka.I	Ayu.N						
			close							
		17:30 ~ 18:30								
		Back & Arm 🌱								
		Ruka.I								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			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 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	jump to burn				
	Ruka.I	Mashiro.I	Ruka.I				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱				
	misaki.h	Ayu.N	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				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	Ayu.N						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					
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。