

pilatesK 熊本店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/08

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 Hip & Leg Akane.I	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Ami.J		10:30 ~ 11:30 Basic Ami.J	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Basic mao.F	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Ami.J	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mao.F		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Mizuki.O	12:00 ~ 13:00 Basic mao.F	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Akane.I	
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Akane.I			13:30 ~ 14:30 Body Balance Ami.J	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mao.F	
					15:00 ~ 16:00 Reset Flow Ami.J	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Akane.I	
					17:30 ~ 18:30 Waist mao.F		
	18:00 ~ 19:00 Basic mao.F	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane.I	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.J	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mao.F			
	19:30 ~ 20:30 Waist Ami.J	19:30 ~ 20:30 Basic mao.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mizuki.O			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mao.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akane.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ami.J	21:00 ~ 22:00 Waist mao.F			

pilatesK 熊本店

【 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 Pilates Barre Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mizuki.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane.I	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.J	close	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.J
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane.I	12:30 ~ 13:30 Basic mao.F		12:00 ~ 13:00 Waist mao.F	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akane.I	12:30 ~ 13:30 Basic mao.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.F
13:30 ~ 14:30 Leg Lines Mizuki.O			13:30 ~ 14:30 Basic Akane.I	13:30 ~ 14:30 Waist Ami.J	14:30 ~ 15:30 Body Balance Ami.J		13:30 ~ 14:30 Waist Ami.J
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuki.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm mao.F		
				17:30 ~ 18:30 Basic Ami.J			
18:00 ~ 19:00 Waist mao.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ami.J	18:00 ~ 19:00 Waist Ami.J				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mizuki.O
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Akane.I	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Ami.J	19:30 ~ 20:30 Waist mao.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.F				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane.I
21:00 ~ 22:00 Basic mao.F	21:00 ~ 22:00 Waist Akane.I	21:00 ~ 22:00 Basic Ami.J	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ami.J				21:00 ~ 22:00 Leg Lines Mizuki.O

📌：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 熊本店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/08 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Basic	Pilates Barre	Basic		Back & Arm	Hip & Leg
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		Pilates Barre	Basic
Ami.J		Mizuki.O	mao.F	Mizuki.O		Mizuki.O	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		mao.F	
			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
Shape up waist	Release&Strength	Back & Arm				Body Balance	Back & Arm
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
Waist	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
Basic	Hip & Leg	Basic				Waist	Release&Strength
Akane.I	Akane.I	mao.F				Ami.J	Mizuki.O

pilatesK 熊本店		【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Shape up waist	Hip & Leg	Waist			
	Akane.I	Mizuki.O	mao.F			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg			
	Ami.J	Akane.I	Akane.I			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm	Body Balance	Basic			
	Akane.I	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				
		Akane.I				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Leg Lines	Hip & Leg					
Mizuki.O	Mizuki.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Basic					
Ami.J	Ami.J					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	Pilates Workout					
Mizuki.O	Mizuki.O					

：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。

