

pilatesK 久留米								
【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
年末年始	年末年始	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Hip & Leg	Waist		Hip & Leg	Basic		
		Misaki.j	Ruka.I		Misaki.j	Ruka.I		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Body Balance	Basic		Stretch & Conditioning	Waist		
		Mao	Mashiro.I		Misaki.j	Ruka.I		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Waist		
		Waist	jump to burn		Ruka.I	close		
		Mao	Ruka.I					
		15:00 ~ 16:00	jump to burn					
		Misaki.j	close					
		close	Stretch & Conditioning					
		Mashiro.I	close					
		17:30 ~ 18:30	Basic		Basic	Back & Arm	jump to burn	
		Mao	Mashiro.I		Mashiro.I	Ruka.I		
		18:00 ~ 19:00	Basic	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Body Balance	Waist		Mashiro.I	Mashiro.I	Ruka.I	
		Mashiro.I	Ruka.I		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		19:30 ~ 20:30	Body Balance	close	jump to burn	Basic	Basic	
		Mashiro.I	Ruka.I		Misaki.j	Misaki.j	Misaki.j	
		21:00 ~ 22:00	Back & Arm		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Ruka.I	Hip & Leg		Ruka.I	Waist	Ruka.I	
		21:00 ~ 22:00	Waist		Misaki.j			

pilatesK 久留米							
【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Waist	Hip & Leg		Body Balance
Misaki.j	Mashiro.I	Mashiro.I		Misaki.j	Misaki.j		Ruka.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Waist	Hip & Leg		Basic	jump to burn		Waist
Mashiro.I	Ruka.I	Misaki.j		Mashiro.I	Misaki.j		Ruka.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	close	13:30 ~ 14:30
Waist	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Misaki.j		Basic
Misaki.j	Mashiro.I	Mashiro.I		Misaki.j	Ruka.I		
15:00 ~ 16:00	Body Balance	close		close			
Ruka.I	close	jump to burn					
16:30 ~ 17:30	Misaki.j	close					
17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Mashiro.I	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Mashiro.I	close	jump to burn		Back & Arm	Body Balance	Basic	Back & Arm
18:00 ~ 19:00	Body Balance	Ruka.I		Ruka.I	Ruka.I	Mashiro.I	Mashiro.I
Ruka.I	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
19:30 ~ 20:30	Back & Arm	Mashiro.I	close	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Basic
Mashiro.I	close	Misaki.j		Mashiro.I	Misaki.j	Mashiro.I	Mashiro.I
21:00 ~ 22:00	jump to burn	Ruka.I		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Ruka.I	close	Body Balance		Body Balance	Waist	Basic	Stretch & Conditioning
21:00 ~ 22:00	jump to burn	Ruka.I		Ruka.I	Ruka.I	Mashiro.I	Mashiro.I

⌚: 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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
土	日	月	火	水	木	金	土	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	jump to burn		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Basic		Basic			Stretch & Conditioning	Basic		
Mashiro.I	Misaki.j		Misaki.j	Misaki.j		Mashiro.I	Mashiro.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Back & Arm		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg			Waist	Back & Arm		Basic	Waist		
Misaki.j	Mashiro.I		Misaki.j	Mashiro.I		Mashiro.I	Ruka.I		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Mashiro.I	Mashiro.I		Back & Arm		Back & Arm	
Mashiro.I	Misaki.j		Mashiro.I	Mashiro.I		jump to burn		Mashiro.I	
15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	Waist		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Back & Arm
Basic			Hip & Leg			Misaki.j		Mashiro.J	
Misaki.j			Misaki.j						
close		Waist	16:30 ~ 17:30	Basic		close	close	close	close
		Misaki.j	Stretch & Conditioning	Basic					
17:30 ~ 18:30	jump to burn		18:00 ~ 19:00	Hip & Leg		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	Body Balance
Misaki.j			Mashiro.I	Misaki.j		Mashiro.I		Ruka.I	
close		close	18:00 ~ 19:00	Waist		18:00 ~ 19:00		close	
			Mashiro.I			Mashiro.I	Ruka.I		
18:00 ~ 19:00			19:30 ~ 20:30	Hip & Leg		19:30 ~ 20:30		15:00 ~ 16:00	
			Misaki.j			Misaki.j	Ruka.I		
19:30 ~ 20:30			21:00 ~ 22:00	Waist		21:00 ~ 22:00		Waist	
			Mashiro.I			Misaki.j			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning		21:00 ~ 22:00		Body Balance	
			Mashiro.I			Misaki.j		Ruka.I	

pilatesK 久留米		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	月
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		jump to burn	Back & Arm		Hip & Leg		Back & Arm		
Ruka.I		Misaki.j	Mashiro.I		Misaki.j		Mashiro.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg		Hip & Leg	Basic		Waist		Basic		
Misaki.j		Misaki.j	インストラクター未確定レッスン		Misaki.j		Misaki.j		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		Basic		Body Balance		
Waist		Basic	インストラクター未確定レッスン		Basic		Ruka.I		
Misaki.j									
close		close	close		close		close	close	
16:30 ~ 17:30		Back & Arm		18:00 ~ 19:00	Waist		15:00 ~ 16:00		
Ruka.I				Hip & Leg			Ruka.I		
close		close	close	18:00 ~ 19:00	Basic		close		
				Misaki.j					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	jump to burn		17:30 ~ 18:30		
				Misaki.j			Basic		
Hip & Leg		Basic		Misaki.j	インストラクター未確定レッスン		Basic		
Misaki.j		Basic	インストラクター未確定レッスン		Misaki.j		Misaki.j		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close		
Waist		Back & Arm	Basic	Back & Arm	Back & Arm				
Misaki.j		Mashiro.I	インストラクター未確定レッスン	Mashiro.I	Mashiro.I				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic		Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic				
インストラクター未確定レッスン		Mashiro.I		Misaki.j	インストラクター未確定レッスン				

■ : 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。