

pilatesK 久留米		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
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	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 🍃	jump to burn		Waist 🍃				
		Mao	Ruka.I		Ruka.I				
		15:00 ~ 16:00	close						
		jump to burn				close			
		Misaki.j	16:30 ~ 17:30						
		close	Stretch & Conditioning 🍃						
			Mashiro.I						
			17:30 ~ 18:30						
Basic 🍃	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Mao		Basic 🍃	Back & Arm 🍃	jump to burn					
close		Mashiro.I	Mashiro.I	Ruka.I					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Body Balance	jump to burn	Basic 🍃					
		Ruka.I	Misaki.j	Misaki.j					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃					
		Ruka.I	Misaki.j	Ruka.I					

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	close		13:30 ~ 14:30	
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	
Misaki.j	Mashiro.I	Mashiro.I		Misaki.j			Ruka.I	
close	15:00 ~ 16:00	close		close			close	close
	Body Balance							
	Ruka.I							
	close	16:30 ~ 17:30						
	close	jump to burn						
17:30 ~ 18:30	Misaki.j	close						
Stretch & Conditioning 🌿								
Mashiro.I								
18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Body Balance				Back & Arm 🌿	Body Balance	Basic 🌿		Back & Arm 🌿
Ruka.I		Ruka.I	Ruka.I	Mashiro.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 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿			
Mashiro.I		Mashiro.I	Misaki.j	Mashiro.I	Mashiro.I			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn		Body Balance	Waist 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			
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週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			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	jump to burn		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	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		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	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Stretch & Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	jump to burn			
Mashiro.I	Misaki.j		Mashiro.I	Mashiro.I		Mashiro.I	Ruka.I			
15:00 ~ 16:00	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	Waist 🍌				Back & Arm 🍌		
Misaki.j			Misaki.j	Misaki.j				Mashiro.I		
close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	close	
			Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌				Basic 🍌		
17:30 ~ 18:30	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	17:30 ~ 18:30		
jump to burn			Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				Body Balance		
Misaki.j			Mashiro.I	Misaki.j				Ruka.I		
close			close	close				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
									Back & Arm 🍌	Waist 🍌
									Mashiro.I	Ruka.I
									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
									Hip & Leg 🍌	jump to burn
									Misaki.j	Ruka.I
									21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🍌	Body Balance									
Misaki.j	Ruka.I									

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