

2025/12/13 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	
Close				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		Close				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
				jump to burn		Hip & Leg						Basic		Pilates Barre	
				Mizuki,O		Akane,I						mao,F		Mizuki,O	
				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
				Waist		Basic						Reset Flow		Back & Arm	
				Ami,J		mao,F						Ami,J		mao,F	
				13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30			
				Back & Arm		Release&Strength						Waist			
				mao,F		Akane,I						mao,F			
				15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30									
				Body Balance		Waist									
				Ami,J		mao,F									
				17:30 ~ 18:30								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic				Hip & Leg		Shape up waist		Reset Flow							
mao,F				Mizuki,O		Akane,I		Ami,J							
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Stretch & Conditioning		Basic		Waist							
				Ami,J		Ami,J		Akane,I							
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
				Pilates Workout		Hip & Leg		Basic							
				Mizuki,O		Akane,I		Ami,J							

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

※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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Workout	Basic		Shape up waist	Basic		Back & Arm	Reset Flow	
Mizuki.O	Akane.I		Akane.I	mao.F		mao.F	Ami.J	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Leg Lines		Hip & Leg	Waist		Body Balance	Leg Lines	
mao.F	Mizuki.O		Ririka.M	Akane.I		Ami.J	Mizuki.O	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Shape up waist		Waist	jump to burn		Basic	Stretch & Conditioning	
Mizuki.O	Akane.I		mao.F	Ririka.M		mao.F	Ami.J	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
Waist	Back & Arm		Release&Strength	Basic			Back & Arm	
Akane.I	Mizuki.O		Akane.I	mao.F			Mizuki.O	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Basic	Back & Arm				
			mao.F	Akane.I				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Basic			Back & Arm	Hip & Leg			Hip & Leg	
mao.F			Ririka.M	Ririka.M			Mizuki.O	
						18:00 ~ 19:00		
						Release&Strength	Shape up waist	
						Akane.I	Akane.I	
						19:30 ~ 20:30		
						Back & Arm	Basic	
						mao.F	Ami.J	
						21:00 ~ 22:00		
						jump to burn	Hip & Leg	
						Akane.I	Akane.I	

pilatesK 熊本店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Leg Lines	Release&Strength		Basic	Hip & Leg	
Akane.I		Mizuki.O	Akane.I		Akane.I	Akane.I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic		Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	
mao.F		Ami.J	mao.F		Mizuki.O	mao.F	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg		Pilates Workout			Shape up waist	Pilates Barre	
Akane.I		Mizuki.O			Akane.I	Mizuki.O	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Waist						Waist	
mao.F						mao.F	
						17:30 ~ 18:30	
						Body Balance	
						Ami.J	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Waist	Pilates Barre	Waist		
		mao.F	Ami.J	Mizuki.O	Ami.J		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Reset Flow	Basic	Hip & Leg	Leg Lines		
		Ami.J	Akane.I	Mizuki.O	Mizuki.O		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist	Body Balance	Basic	Reset Flow		
		mao.F	Ami.J	mao.F	Ami.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。