

【 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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Leg Lines	Back&Arm		Pre Basic	Pilates Barre	
		rico.S	sakura.I		kia	kia	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Body Balance	Waist		Back&Arm	Stretch&Conditioning	
		sakura.I	rico.S		marin	rena.T	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Basic	Hip&Leg		jump to burn		
		rico.S	sakura.I		marin		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip&Leg	Basic				
		sakura.I	rico.S				
close	close	close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30	Release&Strength		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		rico.S			Basic	Waist	Body Balance
					rena.T	rico.S	sakura.I
		close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Hip&Leg	Body Balance	Basic
					sakura.I	sakura.I	rena.T
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Waist	Leg Lines		Waist	Leg Lines	Back&Arm
					rena.T	rico.S	sakura.I

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Stretch&Conditioning		Hip&Leg
kia	sakura.I	kia		rico.S	rena.T		sakura.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
Release&Strength	Leg Lines	Basic		Shape up waist	Leg Lines		Pilates Barre
rico.S	rico.S	rena.T		kia	rico.S		rena.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre		13:30 ~ 14:30
Pre Basic	Pilates Cardio	Release&Strength		rena.T			Body Balance
kia	marin	kia					sakura.I
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Waist	jump to burn				
		marin	rena.T				
close	close	close		close	close		close
	17:30 ~ 18:30	Body Balance	sakura.I				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio				Back&Arm	Basic	Pilates Cardio	Pre Basic
marin				sakura.I	rico.S	rico.S	kia
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg				Pre Basic	Hip&Leg	Body Balance	Shape up waist
marin				kia	sakura.I	sakura.I	kia
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Body Balance	Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning
rico.S				sakura.I	sakura.I	rico.S	rena.T

・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。

・レッスン開始時間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 福岡天神店		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist	Basic		Hip & Leg	Pilates Barre		Body Balance	Hip & Leg		
rico.S	rena.T		rico.S	rena.T		sakura.I	sakura.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Stretch & Conditioning		Basic	Pilates Cardio		Basic	Pilates Barre		
kia	kia		rena.T	rico.S		rena.T	rena.T		
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	Waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Spine	Back & Arm		
marin	rena.T		kia	rena.T		sakura.I	sakura.I		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
Pilates Cardio	Back & Arm		Release & Strength	Waist		Basic			
marin	kia		rico.S	rico.S		rena.T			
close		close	jump to burn	Basic		close	close		
17:30 ~ 18:30	Pre Basic		rena.T	rena.T		17:30 ~ 18:30	Back & Spine		
kia			18:00 ~ 19:00	jump to burn		sakura.I			
close		close	kia	marin		18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio		
						Pre Basic	marin		
						19:30 ~ 20:30	Hip & Leg		
						rena.T	marin		
						21:00 ~ 22:00	Back & Arm		
						kia	kia		
						18:00 ~ 19:00	Shape up waist		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11:30		
							Back & Arm		
							Stretch & Conditioning		
							kia		
							rena.T		
							12:00 ~ 13:00		
							Body Balance		
							Pre Basic		
							sakura.I		
							kia		
							13:30 ~ 14:30		
							Hip & Leg		
							Waist		
							kia		
							marin		
							15:00 ~ 16:00		
							Pilates Cardio		
							rena.T		
							close		
							17:30 ~ 18:30		
							Basic		
							rena.T		
							close		
							18:00 ~ 19:00		
							Pre Basic		
							10:30 ~ 11		