

pilatesK 熊本店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/04 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Hip & Leg	Basic		Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	
mao.F		Mizuki.O	Seina.N		Seina.N	Ami.J	Mizuki.O	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Pilates Barre	Pilates Workout		Leg Lines	Hip & Leg	Basic	
Akane.I		Mizuki.O	Akane.I		Mizuki.O	Akane.I	Ami.J	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		Basic			Waist	Reset Flow	Hip & Leg	
mao.F		Seina.N			mao.F	Ami.J	Mizuki.O	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
jump to burn						Basic	Waist	
Akane.I						Seina.N	Ami.J	
						17:30 ~ 18:30		
						Shape up waist		
						Ami.J		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Waist	Reset Flow	Body Balance	Basic			
		mao.F	Ami.J	Ami.J	Ami.J			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic	Back & Arm	Basic	Back & Arm			
		Seina.N	mao.F	Seina.N	mao.F			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Body Balance			
		mao.F	Mizuki.O	Ami.J	Ami.J			

pilatesK 熊本店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm	Shape up waist		Basic	Waist	Basic		
	mao.F	Akane.I		Akane.I	mao.F	mao.F		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Hip & Leg		jump to burn	Release&Strength	Hip & Leg		
	Seina.N	Mizuki.O		Mizuki.O	Akane.I	Mizuki.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist	Basic		Back & Arm	Basic	Back & Arm		
	mao.F	mao.F		Mizuki.O	mao.F	mao.F		
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm			Pilates Workout	Leg Lines		
		Mizuki.O			Akane.I	Mizuki.O		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Waist			Hip & Leg			
		Akane.I			mao.F			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Basic		Waist	Body Balance				
	Seina.N		Ami.J	Ami.J				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Release&Strength		Stretch & Conditioning	Hip & Leg				
	Akane.I		Ami.J	Akane.I				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Back & Arm		Basic	Waist				
	Akane.I		Seina.N	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。

pilatesK 熊本店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/04 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg		jump to burn	Basic	Waist		Hip & Leg	
Ami.J	mao.F		Mizuki.O	mao.F	mao.F		mao.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Waist		Basic	Hip & Leg	Reset Flow		Basic	
Ami.J	mao.F		Seina.N	mao.F	Ami.J		Seina.N	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Leg Lines	Body Balance	Hip & Leg		Back & Arm	
Seina.N			Mizuki.O	Ami.J	mao.F		mao.F	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Back & Arm	Basic			
				mao.F	Ami.J			
				17:30 ~ 18:30				
				Waist				
				Ami.J				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Waist	Basic	Stretch & Conditioning				jump to burn	
Mizuki.O	Ami.J	Seina.N	Ami.J				Mizuki.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Leg Lines	Basic	Waist	Pilates Barre				Basic	
Mizuki.O	Seina.N	mao.F	Mizuki.O				Seina.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Body Balance	Hip & Leg	Shape up waist				Release&Strength	
Seina.N	Ami.J	mao.F	Ami.J				Mizuki.O	

pilatesK 熊本店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Basic	Hip & Leg
Ami.J		Seina.N	Mizuki.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic
mao.F		Ami.J	Seina.N
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Waist
		Seina.N	Ami.J
			15:00 ~ 16:00
			Leg Lines
			Mizuki.O
			17:30 ~ 18:30
			Body Balance
			Ami.J
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Leg Lines	Hip & Leg	Waist	
Mizuki.O	mao.F	Ami.J	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Basic	jump to burn	
Mizuki.O	Seina.N	Mizuki.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Waist	Back & Arm	
Seina.N	mao.F	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。