

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	jump to burn				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Akane.I					Basic	Waist			
					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	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	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	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Body Balance				
		mao.F	Mizuki.O	Ami.J	Ami.J				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	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			
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		Back & Arm			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Mizuki.O			Pilates Workout	Leg Lines			
					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				

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで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 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	12:00 ~ 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			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			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			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		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	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	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	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。