

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Basic Seina.N	Close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuki.O	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mao.F		
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mizuki.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.F	12:30 ~ 13:30 Basic Seina.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Ami.J	12:00 ~ 13:00 Waist mao.F	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.J		
14:30 ~ 15:30 Basic Seina.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mizuki.O			13:30 ~ 14:30 Back & Arm mao.F	13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mao.F		
16:30 ~ 17:30 jump to burn Mizuki.O							15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuki.O	16:30 ~ 17:30 Waist Ami.J	
								17:30 ~ 18:30 Basic Seina.N	
			18:00 ~ 19:00 Basic Seina.N		18:00 ~ 19:00 Body Balance Ami.J	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mao.F	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ami.J		
			19:30 ~ 20:30 Waist mao.F		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.F	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.N		
			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ami.J		21:00 ~ 22:00 Waist Ami.J	21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.J		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
Close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ami.J	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mizuki.O	Close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	10:30 ~ 11:30 Basic mao.F	Close		
	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mao.F		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.J	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mizuki.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Mizuki.O			
	13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N			13:30 ~ 14:30 Release & Strength Mizuki.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Ami.J	13:30 ~ 14:30 Waist mao.F			
					15:00 ~ 16:00 Basic mao.F	15:30 ~ 16:30 Pre Basic Mizuki.O			
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mizuki.O				
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mao.F		18:00 ~ 19:00 Waist Ami.J	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ami.J	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.J			
		19:30 ~ 20:30 Basic Seina.N		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ami.J	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mao.F			
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm mao.F		21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.J	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mao.F			

♪ : 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。

pilatesK 熊本店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/03 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
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 Ami.J	Back & Arm mao.F		Pilates Barre Mizuki.O	Body Balance Ami.J	Waist Ami.J		Back & Arm 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
Hip & Leg mao.F	Waist Ami.J		Pilates Cardio Ami.J	Basic Ami.J	Back & Arm mao.F		Pilates Cardio Ami.J
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Body Balance Ami.J			Basic Seina.N	Waist 未定	Basic Ami.J		Hip & Leg mao.F
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Waist 未定	Pilates Workout Mizuki.O	Hip & Leg mao.F		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Release&Strength Mizuki.O	Basic Seina.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Back & Arm mao.F	jump to burn Mizuki.O	Waist Ami.J				Pilates Barre Mizuki.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Waist mao.F	Basic Seina.N	Hip & Leg mao.F				Basic Seina.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic Seina.N	Hip & Leg Mizuki.O	Body Balance Ami.J				jump to burn Mizuki.O	

pilatesK 熊本店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg Mizuki.O		Waist 未定	Basic Seina.N	Back & Arm Mizuki.O		Basic Seina.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance Ami.J		Basic Seina.N	Hip & Leg mao.F	Basic Seina.N		Back & Arm mao.F
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Release&Strength Mizuki.O
		Pilates Cardio Ami.J	Pre Basic Mizuki.O	Hip & Leg mao.F		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Waist mao.F	Release&Strength Mizuki.O		
			17:30 ~ 18:30			
			jump to burn Mizuki.O			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Pre Basic Mizuki.O	Back & Arm mao.F	Release&Strength Mizuki.O			Pilates Cardio Ami.J	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Back & Arm mao.F	Pilates Workout Mizuki.O	Waist Ami.J			Pilates Barre Mizuki.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Basic Seina.N	Waist Ami.J	Pilates Barre Mizuki.O			Hip & Leg mao.F	

👉: 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。