

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg		Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Back&Arm	Basic
Rion.S		Nagi.k	rena.H		rena.H	Nagi.k	Rion.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Back&Arm		Back&Arm	Body Balance	Back&Arm
rena.H		Nagi.k	Nagi.k		Nagi.k	rena.H	Nagi.k
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back&Arm		Basic			Body Balance	jump to burn	Waist
Nagi.k		rena.H			rena.H	Masaki.J	Ayaka
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist					Waist	jump to burn	
Ayaka					Nagi.k		Rion.S
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Basic	jump to burn		Basic		close
Rion.S	Masaki.J	Rion.S	Rion.S		Masaki.J		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Waist	Shape up waist	Waist	Release&Strength		Pilates Cardio	Basic	
Ayaka	Masaki.J	Ayaka	Masaki.J		Rion.S	Masaki.J	close
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Basic	Pilates Cardio	Waist		Waist	16:30 ~ 17:30	
Rion.S	Rion.S	Rion.S	Ayaka		Rion.S		

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
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
Basic	Back&Arm			jump to burn	Basic	Pilates Cardio	
Rion.S	Nagi.k			Masaki.J	Rion.S	Rion.S	close
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Arm	Hip&Leg			Basic	Waist	Hip&Leg	
Nagi.k	Rion.S			Rion.S	Nagi.k	rena.H	close
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		Stretch & Conditioning		Pilates Cardio	Back&Arm		close
Nagi.k		Masaki.J		Rion.S	Nagi.k		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist	Basic	Waist	Body Balance		Waist	Basic	close
Ayaka	Masaki.J	Ayaka	rena.H		Ayaka	rena.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Body Balance	Waist	Back&Arm	Waist		Waist	Basic	close
rena.H	Ayaka	Nagi.k	Ayaka		Rion.S	Nagi.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip&Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Hip&Leg		Waist	Basic	close
rena.H	Masaki.J	rena.H	rena.H		Rion.S		

*休講可能レッスン

*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 筑紫野店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/13 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		
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	Waist		Basic	jump to burn	Basic		Waist	
Misaki.J	Ayaka		Misaki.J	Misaki.J	Misaki.J		Ayaka	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist	Release & Strength		jump to burn	Shape up waist	Waist		Basic	
Ayaka	Misaki.J		Rion.S	Rion.S	Ayaka		rena.H	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn			Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist		Body Balance	
Misaki.J			rena.H	Nagi.k	Rion.S		rena.H	
close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Basic	Body Balance	Back & Arm					jump to burn	
rena.H	rena.H	Nagi.k					Misaki.J	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Pilates Cardio	Waist					Stretch & Conditioning	
Rion.S	Rion.S	Ayaka					Misaki.J	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Basic	jump to burn					Back & Arm	
rena.H	rena.H	Misaki.J					Nagi.k	

pilatesK 筑紫野店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Back & Arm	Shape up waist	Pilates Cardio		Back & Arm		
rena.H		Nagi.k	Rion.S	Rion.S		Nagi.k		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist		Hip & Leg	Waist	Basic		Waist		
Ayaka		rena.H	Ayaka	Misaki.J		Ayaka		
close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Basic	Release & Strength					Stretch & Conditioning	
Misaki.J	Misaki.J	Misaki.J					Misaki.J	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Pilates Cardio	Shape up waist					Pilates Cardio	
Nagi.k	Rion.S	Rion.S					Rion.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Waist	Stretch & Conditioning	Basic					Waist	
Nagi.k	Misaki.J	Misaki.J					Nagi.k	

:体験可能なレッスン
・クラスの曜日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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等の開催がござります。
※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。