

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2024/02/14 更新
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	2024/02/14 更新
Waist		Waist	Back & Arm		jump to burn	Basic	Body Balance	
Ruka.I		Masaki.J	Mashiro.I		misaki.h	Honoka.I	Ruka.I	
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		Body Balance	Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn	
Honoka.I		Ruka.I	Honoka.I		misaki.h	Mashiro.I	misaki.h	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance		Hip & Leg			Basic	jump to burn	Waist	
Ruka.I		Masaki.J			Honoka.I	Ruka.I	Ruka.I	
Close					15:00 ~ 16:00		Close	
16:30 ~ 17:30	close	close			Basic		Basic	
Basic					Honoka.I		misaki.h	
Honoka.I					16:30 ~ 17:30			
	close				17:30 ~ 18:30		Body Balance	
							Ruka.I	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic		Waist	Basic	Back & Arm	Honoka.I	Mashiro.I		
Honoka.I		Ruka.I	Honoka.I	Mashiro.I				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	Ruka.I	Mashiro.I	Mashiro.I	
misaki.h		misaki.h	Mashiro.I	Mashiro.I				
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	Basic	jump to burn	Honoka.I	Ruka.I		
Honoka.I		Ruka.I	Honoka.I	Ruka.I				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
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		
	Hip & Leg	Body Balance			Back & Arm	Basic	Waist		
	Masaki.J	Ruka.I			Mashiro.I	Mashiro.I	Ruka.I		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Back & Arm			jump to burn	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
	Honoka.I	Mashiro.I			misaki.h	Mashiro.I	インストラクター未確定		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	jump to burn				Basic	Waist	Body Balance		
	misaki.h				Mashiro.I	Ruka.I	Ruka.I		
close	close				15:00 ~ 16:00		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			
	Back & Arm	Basic	Body Balance	Basic	Honoka.I	Ruka.I			
	Mashiro.I	misaki.h	Ruka.I	Honoka.I					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	jump to burn	Basic	jump to burn					
	Honoka.I	misaki.h	Honoka.I	Ruka.I					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Body Balance					
	Mashiro.I	Honoka.I	Ruka.I	Ruka.I					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm	Basic	Body Balance	Basic	Honoka.I	Ruka.I			
	Mashiro.I	misaki.h	Ruka.I	Honoka.I					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	jump to burn	Basic	jump to burn					
	Honoka.I	misaki.h	Honoka.I	Ruka.I					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Body Balance					
	Mashiro.I	Honoka.I	Ruka.I	Ruka.I					

\*休憩可能レッスン

\*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 久留米			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火 10:30 ~ 11:30 Waist Ruka.I 12:00 ~ 13:00 jump to burn misaki.h	水 10:30 ~ 11:30 jump to burn misaki.h	木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Honoka.I 12:00 ~ 13:00 Basic misaki.h	金 misaki.h 12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.I 13:30 ~ 14:30 Basic misaki.h	土 Basic Honoka.I 12:00 ~ 13:00 jump to burn misaki.h 13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.I 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mashiro.I 17:30 ~ 18:30 Basic Mashiro.I	日 Body Balance Ruka.I 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mashiro.I 14:30 ~ 15:30 jump to burn Ruka.I 16:30 ~ 17:30 Basic Mashiro.I	月 10:30 ~ 11:30 Body Balance Ruka.I 12:00 ~ 13:00 Basic Mashiro.I	火 10:30 ~ 11:30 Body Balance Ruka.I 12:00 ~ 13:00 Basic Mashiro.I	
13:30 ~ 14:30 Basic misaki.h		close		close		close	close	
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mashiro.I 19:30 ~ 20:30 jump to burn misaki.h 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mashiro.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mashiro.I 21:00 ~ 22:00 Basic	18:00 ~ 19:00 jump to burn misaki.h 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Honoka.I 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I 19:30 ~ 20:30 jump to burn misaki.h 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I 19:30 ~ 20:30 jump to burn misaki.h 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I 19:30 ~ 20:30 jump to burn misaki.h 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Honoka.I			

pilatesK 久留米			【 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 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mashiro.I	木 10:30 ~ 11:30 Waist Ruka.I	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.I	土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mashiro.I	日 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.I	月 10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.I	火 10:30 ~ 11:30 Basic Honoka.I		
12:30 ~ 13:30 Body Balance Ruka.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mashiro.I	12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.I	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Honoka.I	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.I	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.I		
close	close	close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00 jump to burn misaki.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mashiro.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Basic Honoka.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ruka.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ruka.I		
19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.I	19:30 ~ 20:30 Body Balance Ruka.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm misaki.h	19:30 ~ 20:30 Basic Honoka.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Honoka.I	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning misaki.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning misaki.h		
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning misaki.h	21:00 ~ 22:00 Basic Mashiro.I	21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.I	21:00 ~ 22:00 Waist Honoka.I	21:00 ~ 22:00 Body Balance Ruka.I	21:00 ~ 22:00 Body Balance Ruka.I	21:00 ~ 22:00 Body Balance Ruka.I		

:体験可能レッスン  
・クラスの観察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。  
レッスン開始後はキャンセル料金を請求する場合があります。  
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。