

pilatesK 熊本店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/14 更新

pilatesK 熊本店

【 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	
	Body Balance	Pilates Barre		Pre Basic	Hip & Leg	Basic	
	Ami.J	Mizuki.O		Mizuki.O	mao.F	mao.F	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist	Hip & Leg		Waist	Pilates Barre	Pilates Workout	
	Ami.J	mao.F		Ami.J	Mizuki.O	Mizuki.O	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic			Release&Strength	Pilates Cardio	Waist	
	Seina.N			Mizuki.O	Ami.J	mao.F	
Close					15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	
					Basic	Pre Basic	
					mao.F	Mizuki.O	
Close					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm		
					Mizuki.O		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning	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	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm			
	Seina.N	Ami.J	Seina.N	mao.F			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm	Basic	Waist	Hip & Leg			
	mao.F	Seina.N	Ami.J	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。
- ・ご予約されレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前送をお願いしております。
- ・レッスン開始時間と前回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2回以上で、月額の予約可能回数が1回に制限となります。

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

【 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	
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm			Basic	
Mizuki.O		Ami.J	Seina.N	Mizuki.O			Seina.N	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance		Basic	Hip & Leg	Basic			Back & Arm	
Ami.J		Seina.N	mao.F	Seina.N			mao.F	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Pilates Cardio	Pre Basic	Hip & Leg				
		Ami.J	Mizuki.O	mao.F				
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Waist	Release&Strength				
			mao.F	Mizuki.O				
			17:30 ~ 18:30	jump to burn				
			Mizuki.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Back & Arm	Release&Strength					Pilates Cardio	
Mizuki.O	mao.F	Mizuki.O					Ami.J	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Pilates Workout	Waist					Pilates Barre	
mao.F	Mizuki.O	Ami.J					Mizuki.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Basic	Waist	Pilates Barre					Hip & Leg	
Seina.N	Ami.J	Mizuki.O					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。