

pilatesK 熊本店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/12 更新

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

pilatesK 熊本店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Waist Seina.N	Back & Arm mao.F	Pilates Cardio Ami.J		Basic Seina.N	Reset Flow Ami.J		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	jump to burn Mizuki.O	Waist Seina.N	Basic Seina.N		Waist Seina.N	Waist Seina.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic Seina.N	Reset Flow Ami.J	Back & Arm mao.F		Pre Basic Mizuki.O	Pilates Cardio Ami.J		
	Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
			Basic Seina.N	Stretch & Conditioning Ami.J		jump to burn mao.F	Back & Arm mao.F	
						16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
						Hip & Leg Mizuki.O	Hip & Leg Mizuki.O	
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			17:30 ~ 18:30			Back & Arm mao.F	Basic mao.F	
			Hip & Leg Mizuki.O					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist Seina.N		Stretch & Conditioning Ami.J						Basic Seina.N
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic Seina.N	Hip & Leg Mizuki.O						Release&Strength Mizuki.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg mao.F	Shape up waist Ami.J						Waist Seina.N	

👉：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。

pilatesK 熊本店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/12 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	jump to burn	Reset Flow		Back & Arm	jump to burn		Waist
Mizuki.O	mao.F	Ami.J		mao.F	mao.F		Seina.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Hip & Leg		Pilates Cardio	Release&Strength		Stretch & Conditioning
Seina.N	Seina.N	Mizuki.O		Ami.J	Mizuki.O		Ami.J
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pre Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg			Basic
Mizuki.O	Ami.J	Ami.J		Mizuki.O			Seina.N
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pre Basic	Release&Strength					
	Mizuki.O	Mizuki.O					
	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
Back & Arm			Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Hip & Leg	
mao.F			Seina.N	Mizuki.O	Mizuki.O	Mizuki.O	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic			Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	
Seina.N			Ami.J	Seina.N	mao.F	Ami.J	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg			Waist	Shape up waist	Hip & Leg	Pre Basic	
mao.F			Seina.N	Ami.J	Mizuki.O	Mizuki.O	

pilatesK 熊本店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
Reset Flow	Back & Arm		Basic	Stretch & Conditioning	
Ami.J	mao.F		Seina.N	Ami.J	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pre Basic	Waist		Back & Arm	Basic	
Mizuki.O	Seina.N		mao.F	Seina.N	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio	Hip & Leg		Waist	Back & Arm	
Ami.J	mao.F		Seina.N	mao.F	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Basic			Pilates Cardio	
Mizuki.O	Seina.N			Ami.J	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Basic				Hip & Leg	
Seina.N				mao.F	
				18:00 ~ 19:00	
			Reset Flow		
			Ami.J		
			19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg		
			mao.F		
			21:00 ~ 22:00		
			Shape up waist		
			Ami.J		
			18:00 ~ 19:00		
			Stretch & Conditioning		
			Ami.J		
			19:30 ~ 20:30		
			Pre Basic		
			Mizuki.O		
			21:00 ~ 22:00		
			jump to burn		
			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。