

pilatesK 熊本店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 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	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic
mao,F		Ami,J	Ami,J	mao,F		mao,F	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		Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg		Shape up waist	Release&Strength
Seina,N		mao,F	Mizuki,O	Mizuki,O		Ami,J	Mizuki,O
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Reset Flow	Pilates Cardio	Basic		Waist	
		Ami,J	Ami,J	mao,F		mao,F	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist	jump to burn				
		Ami,J	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	Basic	Waist				Basic	jump to burn
Mizuki,O	mao,F	Seina,N					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	Hip & Leg	jump to burn				Hip & Leg	Waist
Ami,J	mao,F	mao,F				Mizuki,O	mao,F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic	Pilates Cardio	Basic				Release&Strength	Reset Flow
Mizuki,O	Ami,J	Seina,N				Mizuki,O	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	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
	Waist	Back & Arm	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	Reset Flow	
	Seina,N	mao,F	Ami,J		Ami,J	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	Waist	Basic		Waist	Waist	
	Mizuki,O	Seina,N	Seina,N		Seina,N	Seina,N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic	Reset Flow	Back & Arm		Pre Basic	Pilates Cardio	
	Seina,N	Ami,J	mao,F		Mizuki,O	Ami,J	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn	Back & Arm		
		Seina,N	Ami,J	mao,F	mao,F		
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		17:30 ~ 18:30		Hip & Leg	Hip & Leg		
		Hip & Leg		Mizuki,O	Mizuki,O		
		Mizuki,O		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Back & Arm	Basic		
				mao,F	mao,F		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Stretch & Conditioning					Basic	
Seina,N	Ami,J					Seina,N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg					Release&Strength	
Seina,N	Mizuki,O					Mizuki,O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Shape up waist					Waist	
mao,F	Ami,J					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時間前迄にお願ひしております。
- 🟠: レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは随時外キャンセルとなります。
- ※随時外キャンセルが月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

2026/03/13 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 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		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	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
Release&Strength	Back & Arm		Basic	Stretch & Conditioning	
Mizuki.O	mao.F		Seina.N	Ami.J	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		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	
mao.F	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。