

pilatesK 熊本店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/29 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Basic Seina.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	Close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Basic Seina.N	Close	10:30 ~ 11:30 Waist Seina.N	
12:00 ~ 13:00 jump to burn mao.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Reset Flow Ami.J		12:00 ~ 13:00 Basic Seina.N	12:00 ~ 13:00 Waist Seina.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mao.F	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mizuki.O	13:30 ~ 14:30 Waist Seina.N	14:30 ~ 15:30 Basic mao.F		13:30 ~ 14:30 Reset Flow Ami.J	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ami.J		13:30 ~ 14:30 Basic Seina.N	
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mizuki.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Ami.J		15:00 ~ 16:00 Waist Seina.N	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Ami.J			
	17:30 ~ 18:30 Basic Seina.N			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Ami.J	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mizuki.O			
18:00 ~ 19:00 Waist Seina.N							18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mao.F	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ami.J
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.F							19:30 ~ 20:30 Shape up waist Ami.J	19:30 ~ 20:30 Basic mao.F
21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N							21:00 ~ 22:00 Back & Arm mao.F	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Ami.J

pilatesK 熊本店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.O	Close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mao.F	Close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.O		
12:00 ~ 13:00 Basic Seina.N	12:30 ~ 13:30 Waist Ami.J		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.F	12:30 ~ 13:30 Basic Seina.N		12:00 ~ 13:00 Waist Seina.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Ami.J		
13:30 ~ 14:30 jump to burn mao.F	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mizuki.O		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mizuki.O				13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mizuki.O	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mizuki.O	
15:00 ~ 16:00 Waist Seina.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Ami.J							15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mizuki.O	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ririka.M								17:30 ~ 18:30 Reset Flow Ami.J	
				18:00 ~ 19:00 Waist Seina.N		18:00 ~ 19:00 jump to burn Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mao.F	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ami.J	
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.F		19:30 ~ 20:30 Waist Seina.N	19:30 ~ 20:30 Basic Seina.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mao.F	
				21:00 ~ 22:00 Basic Seina.N		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mizuki.O	21:00 ~ 22:00 Waist mao.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ami.J	

- 🟡: 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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
Close	Close	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			Shape up waist Ami.J	Hip & Leg Ririka.M	Waist Ami.J	Back & Arm mao.F	Basic Seina.N
			12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
			Release&Strength Mizuki.O	jump to burn Ririka.M	Back & Arm Mizuki.O	Waist Ami.J	jump to burn mao.F
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
				Stretch & Conditioning Ami.J	Pilates Cardio Ami.J	Basic mao.F	Hip & Leg mao.F
							15:00 ~ 16:00
							Shape up waist Ami.J
							17:30 ~ 18:30
							Hip & Leg mao.F
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Back & Arm mao.F	Basic Seina.N	Reset Flow Ami.J	Release&Strength Mizuki.O	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic Seina.N	Hip & Leg mao.F	Back & Arm mao.F	Basic Seina.N	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			jump to burn mao.F	Waist Seina.N	Basic mao.F	Waist Seina.N	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Pilates Cardio Ami.J	Hip & Leg mao.F		Stretch & Conditioning Ami.J	Basic mao.F	Back & Arm Mizuki.O	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning Ami.J	Basic Seina.N		Hip & Leg mao.F	Back & Arm Mizuki.O	Stretch & Conditioning Ami.J	
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Back & Arm Mizuki.O				Reset Flow Ami.J	Stretch & Conditioning Ami.J	Basic Seina.N
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
						Hip & Leg mao.F	jump to burn mao.F
						17:30 ~ 18:30	
						Shape up waist Ami.J	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Hip & Leg mao.F	Release&Strength Mizuki.O	Basic Seina.N	Waist Seina.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pre Basic Mizuki.O	Waist Seina.N	jump to burn Mizuki.O	Back & Arm mao.F	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist mao.F	Pre Basic Mizuki.O	Waist Seina.N	Basic 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。