

pilates K 宮崎店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Basic	Body Balance	Release&Strength		Hip&Leg	jump to burn
haruka.Y		haruka.Y	Nazu.Y	haruka.Y		Yui.H	Nazu.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Workout		Shape up waist	Basic	Body Balance		Waist	Back&Arm
Nazu.Y		haruka.Y	haruka.Y	Nazu.Y		Yui.H	Yui.H
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch&Conditioning	jump to burn	Basic		Pilates Barre	
		akari.K	Nazu.Y	haruka.Y		Nazu.Y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Leg Lines	Hip&Leg			
			haruka.Y	Nazu.Y			
			17:30 ~ 18:30				
			Back&Arm				
			haruka.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Waist	Basic				Pilates Workout	Basic
akari.K	akari.K	haruka.Y				Nazu.Y	haruka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Hip&Leg	Body Balance				Basic	Shape up waist
Nazu.Y	Yui.H	Nazu.Y				akari.K	haruka.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Basic	Hip&Leg				Waist	Stretch&Conditioning
akari.K	akari.K	Nazu.Y				akari.K	akari.K

pilates K 宮崎店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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	
	Waist	Hip&Leg	Basic		Shape up waist	Basic	
	akari.K	Yui.H	akari.K		haruka.Y	akari.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Stretch&Conditioning	Shape up waist		Basic	Leg Lines	
	Yui.H	akari.K	haruka.Y		akari.K	haruka.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip&Leg	Back&Arm	Leg Lines		Hip&Leg		
	Yui.H	Yui.H	haruka.Y		haruka.Y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Waist				
		akari.K	akari.K				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		akari.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg	Shape up waist				Body Balance	Back&Arm	Leg Lines
Yui.H	Nazu.Y				Nazu.Y	Yui.H	haruka.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Basic				Waist	Hip&Leg	Basic
Yui.H	Yui.H				akari.K	Yui.H	akari.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	jump to burn				Basic	Release&Strength	Waist
Nazu.Y	Nazu.Y				akari.K	haruka.Y	akari.K

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

pilates K 宮崎店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Basic	Waist		Pilates Barre	Waist		Shape up waist
Yui.H	Yui.H	akari.K		Nazu.Y	akari.K		haruka.Y
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	Body Balance	Hip&Leg		Waist	Basic		Basic
Yui.H	Nazu.Y	Yui.H		akari.K	akari.K		akari.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Hip&Leg	Basic		Stretch&Conditioning			Pilates Cardio
akari.K	Nazu.Y	akari.K		akari.K			haruka.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Pilates Barre	Back&Arm					
	Nazu.Y	Yui.H					
	17:30 ~ 18:30						
	Back&Arm						
	Yui.H						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Basic	Waist	Hip&Leg	Body Balance
Yui.H				akari.K	Yui.H	Yui.H	Nazu.Y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength				Release&Strength	Back&Arm	Pilates Workout	Basic
haruka.Y				Yui.H	Yui.H	Nazu.Y	akari.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Back&Arm	Pilates Barre	Release&Strength	Waist
haruka.Y				Yui.H	Nazu.Y	Yui.H	akari.K

pilates K 宮崎店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Release&Strength		Pilates Cardio	
Yui.H	akari.K		Yui.H			haruka.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist	Pilates Barre		Waist	Pilates Cardio		Basic	
akari.K	Nazu.Y		akari.K	haruka.Y		Yui.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Waist		Basic			Shape up waist	
Yui.H	akari.K		Yui.H			haruka.Y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Basic	Pilates Workout						
akari.K	Nazu.Y						
17:30 ~ 18:30							
Basic							
akari.K							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist	Hip&Leg	
			haruka.Y	Nazu.Y	akari.K	Yui.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Leg Lines	Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn	
			haruka.Y	Yui.H	Yui.H	Nazu.Y	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Stretch&Conditioning	Pilates Workout	Basic	Release&Strength	
			akari.K	Nazu.Y	akari.K	Yui.H	

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。