

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

pilatesK 宮崎店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/12 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Pilates Barre		Basic	Body Balance		Waist	Pilates Cardio		
haruka.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	haruka.Y		Yachi	Nazu.Y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Body Balance		Shape up waist	Pilates Cardio		Pilates Barre	Hip&Leg		
Miu.N	haruka.Y		haruka.Y	Nazu.Y		Yachi	Miu.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Pilates Workout		Waist	Basic		Pilates Workout	Stretch&Conditioning		
haruka.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	Yachi		Yachi	Nazu.Y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Back&Arm				Back&Arm	
Miu.N	haruka.Y		Nazu.Y	haruka.Y				Miu.N	
	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						
		Back&Arm	Pilates Barre						
		haruka.Y	Nazu.Y						
17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30					
Hip&Leg		Release&Strength	Hip&Leg	Basic					
Miu.N		haruka.Y	Nazu.Y	Miu.N					
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close
					Waist			Hip&Leg	
					Yachi			Nazu.Y	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Hip&Leg	Basic			
					Miu.N	Nazu.Y			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00				
	Stretch&Conditioning				jump to burn				
				Yachi	Nazu.Y				

pilatesK 宮崎店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール							
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Pilates Cardio	Basic		Basic	Body Balance			
Miu.N		haruka.Y	Minori.F		Miu.N	haruka.Y			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Back&Arm		Basic	Hip&Leg		Shape up waist	Waist			
Miu.N		Miu.N	haruka.Y		haruka.Y	Nazu.Y			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Shape up waist		Release&Strength			Hip&Leg	Pilates Cardio			
haruka.Y		haruka.Y			Miu.N	haruka.Y			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic							Pilates Barre		
Miu.N							Nazu.Y		
close							close	close	17:30 ~ 18:30
									Release&Strength
	haruka.Y								
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
	Hip&Leg	Basic	Pilates Workout	Basic					
	Miu.N	Minori.F	Nazu.Y	Minori.F					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back&Arm	Waist	Basic	Body Balance						
Miu.N	Miu.N	Minori.F	haruka.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Back&Arm	Waist	Basic						
Minori.F	Miu.N	Nazu.Y	Minori.F						

・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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。