

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 宮崎店		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
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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	Hip&Leg	
		jump to burn	Shape up waist		Nazu.Y		
		Nazu.Y	haruka.Y				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back&Arm	Stretch&Conditioning		Basic	Leg Lines	Basic
		haruka.Y	Nazu.Y		haruka.Y	haruka.Y	Miu.N
close	close			close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30	Leg Lines		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		haruka.Y			Shape up waist	Basic	Hip&Leg
					haruka.Y	Miu.N	Miu.N
		close		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Release&Strength	Back&Arm	Pilates Cardio
					haruka.Y	Miu.N	haruka.Y

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

・休講可能なレッスン

・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。

・レッスン開始時間1時間前を切って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。

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Back&Arm		Back&Arm	Back&Arm		
Miu.N	haruka.Y		Nazu.Y	haruka.Y		Miu.N	Miu.N		
17:30 ~ 18:30	Hip&Leg		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Miu.N			Back&Arm	Pilates Barre		Release&Strength	Hip&Leg		
			haruka.Y	Nazu.Y		haruka.Y	Nazu.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist	Hip&Leg		Yachi	Nazu.Y		Hip&Leg	Basic		
						Miu.N	Nazu.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg	Basic		Stretch&Conditioning	jump to burn		Yachi	Nazu.Y		

pilatesK 宮崎店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31
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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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						15:00 ~ 16:00		
Basic						Pilates Barre		
Miu.N						Nazu.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg			Basic			Pilates Workout		
			Minori.F			Nazu.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Arm			Waist			Body Balance		
Miu.N			Miu.N			Minori.F		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic			Back&Arm			Waist		
			Miu.N			Nazu.Y		
Minori.F						Minori.F		

:体験可能レッスン
*クラスの観測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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。

※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。