

pilatesK 宮崎店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							2024/01/19 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Pilates Barre	Basic		Hip&Leg	Waist	Stretch & Conditioning			
Minori.F		Kana.S	Honoka		Miu.N	Kana.S	Miu.N			
Pilates Cardio		Back & Arm	Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Hip&Leg	Basic			
haruka.Y		Miu.N	Kana.S		Miu.N	Miu.N	Minori.F			
14:30 ~ 15:30	~	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Waist			Back & Arm	Basic	Back & Arm			
Minori.F		Kana.S			Kana.S	Minori.F	Miu.N			
16:30 ~ 17:30	~	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Body Balance					Pilates Barre	Basic				
haruka.Y					Kana.S	Minori.F				
	~	~	~	~	~	~	~			
	~	~	~	~	~	17:30 ~ 18:30				
					Back & Arm					
					Miu.N					
	~	~	~	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
				Hip&Leg	Back & Arm	Shape up waist	Basic			
				Miu.N	Miu.N	Kana.S	Minori.F			
	~	~	~	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
				Basic	Hip&Leg	Basic	Waist			
				Honoka	Miu.N	Minori.F	Kana.S			
	~	~	~	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
				Back & Arm	Basic	Pilates Barre	Basic			
				Miu.N	Minori.F	Minori.F	Minori.F			

pilatesK 宮崎店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							02/15		02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16				
月	火	水	木	金	土	日	月				
	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	
		Basic	Waist		Body Balance	Basic	Back & Arm				
		Minori.F	Kana.S		haruka.Y	Minori.F	Miu.N				
	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	~		
		Shape up waist	Back & Arm		Basic	Shape up waist	Release & Strength				
		Kana.S	Miu.N		Kana.S	Kana.S	haruka.Y				
	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	~			
		Pilates Cardio	Basic		Leg Lines	Basic	Hip & Leg				
		haruka.Y	Kana.S		haruka.Y	Minori.F	Miu.N				
	~	~	~	15:00 ~ 16:00	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	~			
				Hip & Leg		Hip & Leg	Pilates Cardio				
				Miu.N		Kana.S	haruka.Y				
	~	~	~	17:30 ~ 18:30	~	17:30 ~ 18:30	~				
				Stretch & Conditioning		Waist					
				Miu.N		Kana.S					
	~	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Basic		Basic	Pilates Barre						
		Minori.F		Minori.F	Kana.S						
	~	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Waist		Waist	Basic						
		Kana.S		Kana.S	Minori.F						
	~	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00	Basic	Hip & Leg					
		Miu.N		Minori.F	Kana.S						

*休講可能レッスン

*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時間前まで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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
~	~	~	~	~	~	~	~	
Release&Strength	Back&Arm		Waist	Hip&Leg	Pilates Cardio		Leg Lines	
haruka.Y	Miu.N		Kana.S	Miu.N	haruka.Y		haruka.Y	
~	~	~	~	~	~	~	~	
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Basic		Basic	
haruka.Y	Miu.N		haruka.Y	Miu.N	Minori.F		Minori.F	
13:30 ~ 14:30		~	~	Hip & Leg	Basic	Release&Strength		13:30 ~ 14:30
Back&Arm			Kana.S	Minori.F	haruka.Y		haruka.Y	Body Balance
Miu.N			~	~	~	~	~	
~	~	~	~	~	~	~	~	
				Back&Arm	Basic			
				Miu.N	Minori.F			
				~	~	~	~	
				17:30 ~ 18:30	Basic			
					Minori.F			
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	Back&Arm	Basic	Basic				Basic
Kana.S	Minori.F	Miu.N	Minori.F					Minori.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~	~	~	19:30 ~ 20:30
Basic	Pilates Barre	Body Balance	Pilates Cardio					Hip&Leg
Miu.N	Kana.S	haruka.Y	haruka.Y					Kana.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~	21:00 ~ 22:00
Waist	Basic	Hip&Leg	Basic	Basic				Pilates Barre
Kana.S	Minori.F	Miu.N	Minori.F					Kana.S

pilatesK 宮崎店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						
02/25	02/26	02/27	02/28					
水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Basic		Basic	Pilates Barre					
Minori.F		Minori.F	haruka.Y					
12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Waist		Release&Strength	Basic					
Kana.S		haruka.Y	Minori.F					
~	~	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
				Basic	Hip&Leg			
				Minori.F	Miu.N			
				~	15:30 ~ 16:30			
					Pilates Cardio			
					haruka.Y			
					~			
					17:30 ~ 18:30			
					Shape up waist			
					Kana.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	~				
Back&Arm	Basic	Leg Lines						
Miu.N	Minori.F	haruka.Y						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	~				
Stretch&Conditioning	Shape up waist	Back&Arm						
Miu.N	Kana.S	Miu.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~				
Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg						
haruka.Y	Minori.F	Miu.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。

レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等のキャンセル料金が発生します。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。