



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/05

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y		10:30~11:30 Basic ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kyoka	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Aoi.T
12:00				12:30~13:30 Release&Strength Kyoka	12:00~13:00 Basic ♪ Aoi.T	12:30~13:30 Basic ♪ Aoi.T		12:30~13:30 Pilates Barre Kanoka
13:30					13:30~14:30 Pilates Barre Kanoka	14:30~15:30 Hip&Leg ♪ Kanoka		
15:00					15:00~16:00 Waist ♪ Aoi.T			
						16:30~17:30 Back&Arm ♪ Aoi.T		
17:00					17:30~18:30 Release&Strength Kanoka			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kyoka	18:00~19:00 Pilates Barre Kanoka	18:00~19:00 Basic ♪ Nazu.Y	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kyoka				18:00~19:00 Basic ♪ Haruka.Y
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Waist ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.T				19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Aoi.T	21:00~22:00 Waist ♪ Aoi.T	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Aoi.T				21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nazu.Y

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Aoi.T		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Release&Strength Kanoka	10:30~11:30 Basic ♪ Nazu.Y	close	10:30~11:30 Basic ♪ Haruka.Y
12:00			12:30~13:30 Basic ♪ Nazu.Y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	12:30~13:30 Waist ♪ Kanoka		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y
13:30				13:30~14:30 Back&Arm ♪ Kanoka	14:30~15:30 Basic ♪ Haruka.Y		
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Haruka.Y			
					16:30~17:30 Pilates Barre Kanoka		
17:00				17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	18:00~19:00 Waist ♪ Kanoka	18:00~19:00 Basic ♪ Haruka.Y				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aoi.T
19:30	19:30~20:30 Release&Strength Kanoka	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	19:30~20:30 Pilates Barre Kanoka				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Haruka.Y	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Kanoka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Kanoka				21:00~22:00 Waist ♪ Aoi.T

・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。



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/30

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y		10:30~11:30 Basic Haruka.Y	10:30~11:30 Waist Aoi.T	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.T	close	10:30~11:30 Basic Haruka.Y	10:30~11:30 Back&Arm Aoi.T
12:00	12:30~13:30 Basic Nazu.Y		12:30~13:30 Waist Aoi.T	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Nazu.Y	12:30~13:30 Hip&Leg Nazu.Y		12:30~13:30 Release&Strength Aoi.T	12:30~13:30 Basic Haruka.Y
13:30				13:30~14:30 Basic Haruka.Y	14:30~15:30 Basic Haruka.Y			
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg Nazu.Y	16:30~17:30 Release&Strength Aoi.T			
17:00				17:30~18:30 Basic Nazu.Y				
18:00	18:00~19:00 Basic Haruka.Y	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Nazu.Y	18:00~19:00 Hip&Leg Nazu.Y				18:00~19:00 Pilates Barre Chinatsu	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Nazu.Y
19:30	19:30~20:30 Waist Aoi.T	19:30~20:30 Back&Arm Aoi.T	19:30~20:30 Basic Nazu.Y				19:30~20:30 Basic Nazu.Y	19:30~20:30 Waist Aoi.T
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Aoi.T	21:00~22:00 Basic Nazu.Y	21:00~22:00 Back&Arm Aoi.T				21:00~22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00~22:00 Basic Nazu.Y

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y	10:30~11:30 Release&Strength Aoi.T	10:30~11:30 Basic Haruka.Y	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Nazu.Y	10:30~11:30 Basic Aoi.T	
12:00		12:30~13:30 Basic Haruka.Y	12:00~13:00 Waist Aoi.T	12:30~13:30 Hip&Leg Nazu.Y		12:30~13:30 Back&Arm Aoi.T	12:30~13:30 Waist Aoi.T	
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg Nazu.Y	14:30~15:30 Waist Aoi.T				
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Aoi.T	16:30~17:30 Basic Nazu.Y				
17:00			17:30~18:30 Basic Nazu.Y					
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Aoi.T	18:00~19:00 Basic Haruka.Y				18:00~19:00 Waist Kyoka	18:00~19:00 Back&Arm Kyoka	18:00~19:00 Basic Haruka.Y
19:30	19:30~20:30 Basic Haruka.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y				19:30~20:30 Release&Strength Aoi.T	19:30~20:30 Hip&Leg Kyoka	19:30~20:30 Back&Arm Kyoka
21:00	21:00~22:00 Waist Aoi.T	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Nazu.Y				21:00~22:00 Pilates Barre Kyoka	21:00~22:00 Basic Haruka.Y	21:00~22:00 Release&Strength Aoi.T

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)