



pilates

# pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

・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

2024/11/16~2024/11/30

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

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	close	close	close		10:30~11:30 Basic ♪ Koharu.K	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Koharu.K					12:00~13:00 Basic ♪ Koharu.K	
13:30	14:30~15:30 Back&Arm ♪ Aoi.T					13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	
15:00	16:30~17:30 Basic ♪ Nazu.Y					15:00~16:00 Back&Arm ♪ Aoi.T	
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Aoi.T						
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Kyoka					18:00~19:00 Back&Arm ♪ haruka.Y	
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ haruka.Y					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ haruka.Y					21:00~22:00 Basic ♪ haruka.Y	

♪: 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)