

pilatesK 宮崎店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/28 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	
		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	
		close	close		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		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						01/15	01/16
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		
Mei.N	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		
Mei.N	Miu.N	haruka.Y					Nazu.Y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close		close		
Pilates Cardio	Pilates Barre								
Nazu.Y	Nazu.Y								
close									
17:30 ~ 18:30	Back&Arm	Miu.N							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg				Basic	jump to burn	Hip&Leg	Basic		
Nazu.Y				Miu.N	Nazu.Y	Miu.N	haruka.Y		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic				Stretch & Conditioning	Back&Arm	Basic	Hip&Leg		
Miu.N				Nazu.Y	Miu.N	Miu.N	haruka.Y		
21:00 ~ 22:00	Back&Arm	Miu.N		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm	Release&Strength		
				Miu.N	Nazu.Y	Miu.N	haruka.Y		

*休憩可能なレッスン

*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		【 01/25 ~ 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	Basic	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Miu.N		Pilates Cardio			Basic		Body Balance		
12:30 ~ 13:30		haruka.Y			Minori.F		Nazu.Y		
Back & Arm		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Hip & Leg		Waist		
Miu.N		Basic			Shape up waist		Shape up waist		
14:30 ~ 15:30		Miu.N			haruka.Y		Nazu.Y		
Shape up waist		13:30 ~ 14:30	Release & Strength			Hip & Leg			
haruka.Y		haruka.Y			Pilates Cardio		Pilates Cardio		
16:30 ~ 17:30		Basic			Miu.N		haruka.Y		
Miu.N		Basic			15:00 ~ 16:00		Pilates Barre		
close		close			Nazu.Y				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
		close			close				
close		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			
		Miu.N		Minori.F		Basic			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		Nazu.Y			
		Back & Arm		Basic		Minori.F			
		Miu.N		Basic		Body Balance			
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Basic			
		Basic		Back & Arm		Basic			
		Minori.F		Miu.N		Waist			
		Minori.F		Nazu.Y		Basic			
close		Minori.F		Minori.F		Minori.F			

・体験可能レンズ
・クラウドの運営などインストラクターは予告なしに東京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。
・アレルギー等によるレンズをキャンセルされた場合は、1時間程度お問い合わせ下さい。
・レンズを発送時間より前に切っての返却料金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4回に制限されます。