

pilatesK 宮崎店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/26 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	15:00 ~ 16:00
Basic	Hip&Leg	jump to burn	Back&Arm	Back&Arm				
Miu.N	haruka.Y	Nazu.Y	haruka.Y	Miu.N				
17:30 ~ 18:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
		Back&Arm	Pilates Barre					
		haruka.Y	Nazu.Y					
Hip&Leg	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30				
Miu.N	haruka.Y	Nazu.Y		Basic				
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close
				Waist	Hip&Leg			
				Yachi	Nazu.Y			
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
				Hip&Leg	Basic			
				Miu.N	Nazu.Y			
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch&Conditioning	jump to burn							
Yachi	Nazu.Y							

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic							Pilates Barre			
Miu.N							Nazu.Y			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30
										Release&Strength
										haruka.Y
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close
		Hip&Leg	Basic		Pilates Workout	Basic				
	Miu.N	Minori.F	Nazu.Y	Minori.F						
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back&Arm	Waist	Basic	Body Balance							
Miu.N	Miu.N	Minori.F	haruka.Y							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic	Back&Arm	Waist	Basic							
Minori.F	Miu.N	Nazu.Y	Minori.F							

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。