

宮崎店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Back&Arm haruka.Y	10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y	10:30~11:30 Waist Kyoka	close	10:30~11:30 Basic haruka.Y	10:30~11:30 Hip&Leg Kyoka
		12:00~13:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	12:00~13:00 Jump to Burn Kyoka	12:30~13:30 Basic haruka.Y		12:30~13:30 Shape up Waist Kyoka	12:30~13:30 Back&Arm haruka.Y
		13:30~14:30 Basic haruka.Y	13:30~14:30 Back&Arm haruka.Y	14:30~15:30 Release&Strength Kyoka			
		15:00~16:00 Pilates Barre Nazu.Y	15:00~16:00 Basic koharu.K	16:30~17:30 Back&Arm haruka.Y			
		17:30~18:30 Basic koharu.K	17:30~18:30 Shape up Waist Kyoka				
					18:00~19:00 Waist koharu.K	18:00~19:00 Release&Strength Kyoka	
					19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y	19:30~20:30 Basic koharu.K	
					21:00~22:00 Basic koharu.K	21:00~22:00 Pilates Barre Nazu.Y	

宮崎店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 Basic koharu.K	10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y	close	10:30~11:30 Back&Arm haruka.Y	10:30~11:30 Waist koharu.K		
	12:30~13:30 Jump to Burn Kyoka	12:00~13:00 Back&Arm haruka.Y	12:30~13:30 Waist koharu.K		12:30~13:30 Basic koharu.K	12:30~13:30 Release&Strength Kyoka		
		13:30~14:30 Basic koharu.K	14:30~15:30 Jump to Burn Kyoka					
		15:00~16:00 Release&Strength Kyoka	16:30~17:30 Basic koharu.K					
		17:30~18:30 Waist koharu.K						
18:00~19:00 Basic haruka.Y	18:00~19:00 Back&Arm haruka.Y					18:00~19:00 Basic haruka.Y	18:00~19:00 Pilates Barre Nazu.Y	18:00~19:00 Back&Arm haruka.Y
19:30~20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30~20:30 Shape up Waist Kyoka					19:30~20:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y	19:30~20:30 Jump to Burn Kyoka
21:00~22:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	21:00~22:00 Basic haruka.Y					21:00~22:00 Hip&Leg Nazu.Y	21:00~22:00 Basic koharu.K	21:00~22:00 Waist Koharu.K

：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。

宮崎店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y	10:30~11:30 Basic koharu.K	10:30~11:30 Shape up Waist Kyoka	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Kyoka	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka		10:30~11:30 Basic haruka.Y
12:30~13:30 Hip&Leg Nazu.Y	12:00~13:00 Release&Strength Kyoka	12:30~13:30 Basic haruka.Y		12:30~13:30 Back&Arm haruka.Y	12:30~13:30 Basic koharu.K		12:30~13:30 Shape up Waist Kyoka
	13:30~14:30 Waist koharu.K	14:30~15:30 Hip&Leg Nazu.Y					
	15:00~16:00 Jump to Burn Kyoka	16:30~17:30 Stretch & Conditioning Kyoka					
	17:30~18:30 Hip&Leg Nazu.Y						
18:00~19:00 Shape up Waist Kyoka				18:00~19:00 Waist Koharu.K	18:00~19:00 Hip&Leg Nazu.Y	18:00~19:00 Pilates Barre Nazu.Y	18:00~19:00 Basic Koharu.K
19:30~20:30 Basic koharu.K				19:30~20:30 Basic haruka.Y	19:30~20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30~20:30 Basic haruka.Y	19:30~20:30 Release&Strength Kyoka
21:00~22:00 Back&Arm Kyoka				21:00~22:00 Pilates Barre Nazu.Y	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	21:00~22:00 Hip&Leg Nazu.Y	21:00~22:00 Waist koharu.K

宮崎店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y	10:30~11:30 Basic koharu.K	close	10:30~11:30 Basic koharu.K	10:30~11:30 Release&Strength Kyoka		10:30~11:30 Waist koharu.K	
12:00~13:00 Back&Arm haruka.Y	12:30~13:30 Pilates Barre Nazu.Y		12:30~13:30 Jump to Burn Kyoka	12:30~13:30 Hip&Leg haruka.Y		12:30~13:30 Basic haruka.Y	
13:30~14:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	14:30~15:30 Back&Arm Kyoka						
15:00~16:00 Basic koharu.K	16:30~17:30 Shape up Waist Nazu.Y						
17:30~18:30 Waist koharu.K							
				18:00~19:00 Basic haruka.Y	18:00~19:00 Waist Koharu.K	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	18:00~19:00 Back&Arm haruka.Y
				19:30~20:30 Waist Koharu.K	19:30~20:30 Pilates Barre Kyoka	19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y	19:30~20:30 Jump to Burn Kyoka
				21:00~22:00 Hip&Leg haruka.Y	21:00~22:00 Basic koharu.K	21:00~22:00 Waist Koharu.K	21:00~22:00 Shape up Waist Nazu.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）