

更新

pilates K 宮崎店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/21 更新					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist		Basic	Hip&Leg		Waist	Pilates Barre	Pilates Workout				
akari.K		akari.K	Hikari		akari.K	Nazu.Y	Nazu.Y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Shape up waist		Pilates Cardio	Waist		Pilates Barre	Hip&Leg	Stretch&Conditioning				
haruka.Y		haruka.Y	akari.K		Nazu.Y	Nazu.Y	akari.K				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Basic		Basic			Basic	Waist	Body Balance				
akari.K		akari.K			akari.K	akari.K	Nazu.Y				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Leg Lines	jump to burn			Basic							
haruka.Y	Nazu.Y			akari.K							
close	close			close			close	17:30 ~ 18:30	close		
								Basic			
								akari.K			
								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist					Basic		Stretch&Conditioning	Back&Arm
			Hikari					akari.K		akari.K	Miu.N
			19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Leg Lines	Back&Arm		Basic	Hip&Leg					
		haruka.Y	haruka.Y		akari.K	Nazu.Y					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch&Conditioning	Basic	Waist	Basic								
Hikari	haruka.Y	akari.K	Miu.N								

※体験可能レッスン
・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 週間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻 1 週間前を切つ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、翌月の予約可能回数が 1 回に制限されます。

pilates K 宮崎店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/11/21

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Shape up waist				Basic	Hip&Leg	Back&Arm	
Nazu.Y				Noa.m	Mizuki.O	Mizuki.O	
12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic				jump to burn	Body Balance	Pilates Barre	
akari.K				Noa.m	Nazu.Y	Mizuki.O	
close				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Pilates Workout	jump to burn	Shape up waist	
				Nazu.Y	Mizuki.O	Nazu.Y	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist	Pilates Workout	
					Nazu.Y	Nazu.Y	
			17:30 ~ 18:30				
			Back&Arm	close			
			Mizuki.O				
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	
Basic			Waist				
akari.K			akari.K				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Stretch&Conditioning			Pilates Barre				
akari.K			Nazu.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning					
Nazu.Y	akari.K	akari.K					

pilates K 宮崎店

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/11/21

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Shape up waist		Pilates Barre	Back&Arm	jump to burn	
akari.K	Nazu.Y		Nazu.Y	akari.K	Nazu.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm	Leg Lines		Waist	Basic	Hip&Leg	
akari.K	haruka.Y		Nazu.Y	haruka.Y	haruka.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance			Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Barre	
Nazu.Y			akari.K	akari.K	Nazu.Y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip&Leg	Pilates Cardio
					haruka.Y	haruka.Y
					17:30 ~ 18:30	close
					Basic	
akari.K						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Shape up waist	Basic	Waist	Back&Arm			
haruka.Y	akari.K	akari.K	akari.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg	Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Basic			
haruka.Y	haruka.Y	akari.K	akari.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Workout			
Nazu.Y	akari.K	Nazu.Y	Nazu.Y			

・体験可能レッスン
・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前迄となります。
※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。