

pilates K 宮崎店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール				2025/11/08 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic	Hip & Leg	10:30 ~ 11:30	Waist	Hip & Leg
akari.K	Nazu.Y		akari.K	Nazu.Y		Noa.m	haruka.Y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Pilates Barre	12:30 ~ 13:30	Pilates Workout	Basic
haruka.Y	haruka.Y			Nazu.Y	akari.K	Nazu.Y	akari.K
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Body Balance	Basic	13:30 ~ 14:30	Pilates Barre	Pilates Cardio
Nazu.Y	Nazu.Y				close	Nazu.Y	haruka.Y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	Waist	Pilates Cardio	15:00 ~ 16:00	Basic	akari.K
akari.K	haruka.Y						
17:30 ~ 18:30	Leg Lines	17:30 ~ 18:30	haruka.Y		17:30 ~ 18:30	Waist	akari.K
close		close			close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	Shape up waist	18:00 ~ 19:00	Basic	Hip & Leg
Noa.m	haruka.Y				Noa.m	Nazu.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Workout	Basic	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	Basic
Nazu.Y	Noa.m				Noa.m	Noa.m	akari.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	jump to burn	Waist	21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio	Back & Arm
Noa.m	Noa.m				close	haruka.Y	akari.K

pilates K 宮崎店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール				2025/11/05 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Basic	Hip & Leg	10:30 ~ 11:30	Waist	Pilates Barre
Waist	akari.K	akari.K		Hikari		akari.K	Nazu.Y
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Pilates Cardio	Waist	12:00 ~ 13:00	Pilates Barre	Stretch & Conditioning
Shape up waist	haruka.Y	haruka.Y		akari.K		Nazu.Y	akari.K
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Basic	13:30 ~ 14:30	Basic	Body Balance
Basic	akari.K	akari.K			akari.K	akari.K	Nazu.Y
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	jump to burn	Waist	15:00 ~ 16:00	Basic	Basic
Leg Lines	haruka.Y				Noa.m	Nazu.Y	akari.K
close	close	close			close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Waist	Basic	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Stretch & Conditioning
Hikari	akari.K	akari.K			akari.K	Miu.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Leg Lines	Back & Arm	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	
haruka.Y	haruka.Y	haruka.Y			akari.K	Nazu.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning	Basic	21:00 ~ 22:00	Basic	
Hikari	haruka.Y	akari.K			Miu.N		

*休憩可能レッスン

*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た場合は、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。

pilates K 宮崎店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール					2025/11/05 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				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Shape up waist				Basic	Hip&Leg	Basic			
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		close		close		close		close	
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Pilates Cardio				jump to burn	Shape up waist				
Nazu.Y				Nozuki.O	Nazu.Y				
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Waist				Waist	Pilates Workout				
akari.K				Nazu.Y	Nazu.Y				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30					
Basic				Mizuki.O					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist				Basic	Waist				
akari.K				akari.K	akari.K				
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Stretch & Conditioning				Waist	Pilates Barre				
akari.K				Noa.m	Nazu.Y				
21:00 ~ 22:00				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					2025/11/05 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			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				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		
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip&Leg				Hip&Leg	Pilates Cardio			
akari.K				haruka.Y	haruka.Y			
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
Basic				Basic				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
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	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	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Workout					
Nazu.Y	akari.K	Nazu.Y	Nazu.Y					

:休憩可能なレッスン
・クラスの観測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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等の開催日程変更にはお断りいたします。

※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。