

## 2025/11/05 更新

2025/11/05 更新

・体験可能レッスン  
・クラスの個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サイトをご覧ください。  
・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時間前を切って、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	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
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				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Pilates Cardio	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		close		
			Basic				
Mizuki.O			close				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
Basic				Waist			
akari.K				akari.K			
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	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週間前迄にお願ひしております。  
・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。