

宮崎店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月22日更新

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

宮崎店【2月9日～2月16日スケジュール】

| 02/09 | 02/10 | 02/11 | 02/12 | 02/13 | 02/14 | 02/15 | 02/16 | |
|---------------------------------------|-------|---|---|---------------------------------------|--|---|---|--|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| 10:30~11:30 Hip&Leg haruka.Y | close | 10:30~11:30 Basic Koharu.K | 10:30~11:30 Shape up Waist Nazu.Y | | 10:30~11:30 Hip&Leg haruka.Y | 10:30~11:30 Basic Koharu.K | 10:30~11:30 Back&Arm Kyoka | |
| 12:00~13:00 Basic Koharu.K | | 12:00~13:00 Back&Arm haruka.Y | 12:30~13:30 Basic Koharu.K | | 12:30~13:30 Pilates Barre Nazu.Y | 12:00~13:00 Back&Arm Kyoka | 12:30~13:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y | |
| 14:30~15:30 Pilates Barre Kyoka | | 13:30~14:30 Jump to Burn Kyoka | | | | 13:30~14:30 Hip&Leg Nazu.Y | 14:30~15:30 Basic Kyoka | |
| 16:30~17:30 Back&Arm haruka.Y | | 15:00~16:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y | | | | 15:00~16:00 Waist Koharu.K | 16:30~17:30 Shape up Waist Nazu.Y | |
| | | | | | | | | |
| | | | 17:30~18:30 Basic Nazu.Y | | | | 17:30~18:30 Pilates Barre Nazu.Y | |
| | | | | 18:00~19:00 Basic haruka.Y | 18:00~19:00 Release&Strength Kyoka | 18:00~19:00 Waist Koharu.K | | |
| | | | | 19:30~20:30 Pilates Barre Kyoka | 19:30~20:30 Hip&Leg haruka.Y | 19:30~20:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y | | |
| | | | | 21:00~22:00 Back&Arm haruka.Y | 21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka | 21:00~22:00 Basic 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4回に制限されます。

宮崎店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月22日更新

| 02/17 | 02/18 | 02/19 | 02/20 | 02/21 | 02/22 | 02/23 | 02/24 |
|-------|--------------------------------------|--|--|---|--|--|-------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| close | 10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka | 10:30~11:30 Waist Koharu.K | | 10:30~11:30 Back&Arm haruka.Y | 10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y | 10:30~11:30 Basic haruka.Y | |
| | 12:30~13:30 Basic Nazu.Y | 12:30~13:30 Release&Strength Kyoka | | 12:30~13:30 Basic Koharu.K | 12:00~13:00 Hip&Leg haruka.Y | 12:30~13:30 Jump to Burn Kyoka | |
| | | | | | 13:30~14:30 Waist Koharu.K | 14:30~15:30 Hip&Leg haruka.Y | |
| | | | | | 15:00~16:00 Back&Arm haruka.Y | 16:30~17:30 Release&Strength Kyoka | |
| | | | | | 17:30~18:30 Basic Koharu.K | | |
| | 18:00~19:00 Hip&Leg Nazu.Y | 18:00~19:00 Back&Arm Kyoka | 18:00~19:00 Basic haruka.Y | 18:00~19:00 Pilates Barre Nazu.Y | | | |
| | 19:30~20:30 Waist Koharu.K | 19:30~20:30 Basic haruka.Y | 19:30~20:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y | 19:30~20:30 Hip&Leg haruka.Y | | | |
| | 21:00~22:00 Basic Koharu.K | 21:00~22:00 Pilates Barre Kyoka | 21:00~22:00 Hip&Leg haruka.Y | 21:00~22:00 Shape up Waist Nazu.Y | | | |
| | | | | | | | |

宮崎店【2月25日～2月28日スケジュール】

| 02/25 | 02/26 | 02/27 | 02/28 |
|--|--|-------------------------------------|---|
| 火 | 水 | 木 | 金 |
| 10:30~11:30 Back&Arm haruka.Y | 10:30~11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y | | 10:30~11:30 Basic haruka.Y |
| 12:30~13:30 Shape up Waist Kyoka | 12:30~13:30 Basic haruka.Y | | 12:30~13:30 Waist Nazu.Y |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 18:00~19:00 Basic Kyoka | 18:00~19:00 Waist Nazu.Y | 18:00~19:00 Back&Arm haruka.Y | 18:00~19:00 Hip&Leg Kyoka |
| 19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y | 19:30~20:30 Jump to Burn Kyoka | 19:30~20:30 Basic Nazu.Y | 19:30~20:30 Shape up Waist Nazu.Y |
| 21:00~22:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y | 21:00~22:00 Basic Kyoka | 21:00~22:00 Waist Nazu.Y | 21:00~22:00 Release&Strength haruka.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）