

| pilates K 宮崎店 【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール        |                                                     |                                             |       |                                                   |                                         |                                         |                                               | 2025/08/07 | 更新 |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|----|
| 08/01                                         | 08/02                                               | 08/03                                       | 08/04 | 08/05                                             | 08/06                                   | 08/07                                   | 08/08                                         |            |    |
| 金                                             | 土                                                   | 日                                           | 月     | 火                                                 | 水                                       | 木                                       | 金                                             |            |    |
| 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Nazu.Y             | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y      |       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>haruka.Y           | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Nazu.Y |                                         | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>haruka.Y |            |    |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Misaki.J                  | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>haruka.Y |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout<br>Nazu.Y        | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>haruka.Y |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yui.H               |            |    |
| 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Nazu.Y       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Misaki.J | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y    |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y            |                                         |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>haruka.Y   |            |    |
|                                               | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Misaki.J                  | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Workout<br>Nazu.Y  |       |                                                   |                                         |                                         |                                               |            |    |
|                                               |                                                     |                                             |       |                                                   |                                         |                                         |                                               |            |    |
|                                               | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y            |                                             |       |                                                   |                                         |                                         |                                               |            |    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Misaki.J            |                                                     |                                             |       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yui.H         | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Yui.H         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>akari.K             |            |    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Misaki.J            |                                                     |                                             |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Yui.H                   | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yui.H         | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yui.H               |            |    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>haruka.Y |                                                     |                                             |       | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nazu.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>haruka.Y      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>haruka.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>akari.K             |            |    |

| pilates K 宮崎店 【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール |                                          |       |                                               |                                                   |                                         |                                         |                                         | 2025/08/07 | 更新 |
|----------------------------------------|------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------|----|
| 08/09                                  | 08/10                                    | 08/11 | 08/12                                         | 08/13                                             | 08/14                                   | 08/15                                   | 08/16                                   |            |    |
| 土                                      | 日                                        | 月     | 火                                             | 水                                                 | 木                                       | 金                                       | 土                                       |            |    |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yui.H        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>akari.K        |       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y        | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Nazu.Y        |                                         | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yui.H         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y  |            |    |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>akari.K      | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y |       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>haruka.Y   | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>haruka.Y           |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>akari.K       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yui.H         |            |    |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Yui.H        | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>akari.K        |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>akari.K             |                                                   |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Yui.H         | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>haruka.Y |            |    |
| 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>akari.K      | 16:30 ~ 17:30<br>Body Balance<br>Nazu.Y  |       |                                               |                                                   |                                         |                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Yui.H         |            |    |
|                                        |                                          |       |                                               |                                                   |                                         |                                         |                                         |            |    |
| 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>akari.K      |                                          |       |                                               |                                                   |                                         |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Yui.H         |            |    |
|                                        |                                          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yui.H               | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nazu.Y | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yui.H         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>haruka.Y |                                         |            |    |
|                                        |                                          |       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>haruka.Y | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>akari.K                 | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yui.H         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>akari.K       |                                         |            |    |
|                                        |                                          |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Yui.H               | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y          | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Nazu.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y  |                                         |            |    |

・休職可能レッスン  
 ・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 時間前まで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。

| pilates K 宮崎店 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール        |       |                                               |                                        |                                            |                                             |                                         |                                      | 2025/08/07 | 更新 |
|-----------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------|----|
| 08/17                                         | 08/18 | 08/19                                         | 08/20                                  | 08/21                                      | 08/22                                       | 08/23                                   | 08/24                                |            |    |
| 日                                             | 月     | 火                                             | 水                                      | 木                                          | 金                                           | 土                                       | 日                                    |            |    |
| 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yui.H               |       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yui.H               | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>akari.K      |                                            | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>haruka.Y | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>akari.K    |            |    |
| 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>haruka.Y | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>akari.K      |                                            | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>akari.K           | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>akari.K       | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Yui.H      |            |    |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Yui.H               |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Yui.H               |                                        |                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>haruka.Y | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>akari.K       | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Yui.H |            |    |
| 16:30 ~ 17:30<br>Release&Strength<br>haruka.Y |       |                                               |                                        |                                            |                                             | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y  | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>akari.K    |            |    |
|                                               |       |                                               |                                        |                                            |                                             |                                         |                                      |            |    |
|                                               |       |                                               |                                        |                                            |                                             | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Yui.H         |                                      |            |    |
|                                               |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>akari.K             | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Nazu.Y    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yui.H             |                                         |                                      |            |    |
|                                               |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>akari.K             | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Yui.H   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Yui.H            | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>akari.K           |                                         |                                      |            |    |
|                                               |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Yui.H        | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Workout<br>Nazu.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Yui.H        |                                         |                                      |            |    |

| pilates K 宮崎店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール |                                               |                                          |                                      |                                                   |                                            |                                               | 2025/08/07 | 更新 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|----|
| 08/25                                  | 08/26                                         | 08/27                                    | 08/28                                | 08/29                                             | 08/30                                      | 08/31                                         |            |    |
| 月                                      | 火                                             | 水                                        | 木                                    | 金                                                 | 土                                          | 日                                             |            |    |
|                                        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>haruka.Y        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>haruka.Y       |                                      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Yui.H              | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>akari.K          | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Yui.H          |            |    |
|                                        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yui.H               | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Nazu.Y  |                                      | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Nazu.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y     | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>haruka.Y   |            |    |
|                                        | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>haruka.Y |                                          |                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y          | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>Nazu.Y | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>Nazu.Y       |            |    |
|                                        |                                               |                                          |                                      |                                                   | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>akari.K          | 16:30 ~ 17:30<br>Release&Strength<br>haruka.Y |            |    |
|                                        |                                               |                                          |                                      |                                                   |                                            |                                               |            |    |
|                                        |                                               |                                          |                                      |                                                   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>haruka.Y    |                                               |            |    |
|                                        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yui.H               | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>akari.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>akari.K    | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>haruka.Y            |                                            |                                               |            |    |
|                                        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>akari.K             | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>akari.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Yui.H | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>haruka.Y       |                                            |                                               |            |    |
|                                        | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>akari.K             | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Nazu.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Yui.H      | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>akari.K                 |                                            |                                               |            |    |

・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。  
・レッスン開始時刻1時間前まで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。