



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日2024/6/20

2024/7/18~2024/7/31

Let's have fun with all pilates lovers♡

	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)
10:30		10:30~11:30 Hip&Leg 📍 Kyoka	10:30~11:30 Basic 📍 Nazu.Y	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📍 Kanoka	close	10:30~11:30 Back&Arm 📍 Kyoka	10:30~11:30 Basic 📍 Nazu.Y	
12:00		12:30~13:30 Basic 📍	12:30~13:30 Back&Arm 📍	12:30~13:30 Waist 📍		12:30~13:30 Basic 📍	12:30~13:30 Hip&Leg 📍	
13:30		Aoi.T	Kanoka	Kyoka		Kanoka	Kanoka	
15:00			14:30~15:30 Basic 📍 Aoi.T	14:30~15:30 Hip&Leg 📍 Kanoka				
				16:30~17:30 Basic 📍				
17:00			17:00~18:00 Hip&Leg 📍 Kyoka					
18:00	18:00~19:00 Basic 📍 Kyoka	18:00~19:00 Waist 📍 Kyoka				18:00~19:00 Hip&Leg 📍 Kanoka	18:00~19:00 Basic 📍 Aoi.T	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📍 Nazu.Y
19:30								
	20:30~21:30 Back&Arm 📍 Kyoka	20:30~21:30 Basic 📍 Nazu.Y				20:30~21:30 Basic 📍 Aoi.T	20:30~21:30 Back&Arm 📍 Kyoka	20:30~21:30 Waist 📍 Kanoka
21:00								

	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic 📍 Aoi.T	10:30~11:30 Back&Arm 📍 Kyoka	10:30~11:30 Basic 📍 Nazu.Y	close	10:30~11:30 Basic 📍 Aoi.T	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📍 Nazu.Y
12:00	12:30~13:30 Waist 📍 Kanoka	12:30~13:30 Basic 📍 Aoi.T	12:30~13:30 Back&Arm 📍 Kanoka		12:30~13:30 Hip&Leg 📍 Kyoka	12:30~13:30 Basic 📍 Aoi.T
13:30						
15:00		14:30~15:30 Stretch&Conditioning 📍 Nazu.Y	14:30~15:30 Hip&Leg 📍 Kanoka			
			16:30~17:30 Basic 📍 Aoi.T			
17:00		17:00~18:00 Waist 📍 Kyoka				
18:00	18:00~19:00 Basic 📍 Aoi.T				18:00~19:00 Back&Arm 📍 Kyoka	18:00~19:00 Waist 📍 Kyoka
19:30						
	20:30~21:30 Stretch&Conditioning 📍 Nazu.Y				20:30~21:30 Basic 📍 Nazu.Y	20:30~21:30 Hip&Leg 📍 Kanoka
21:00						

📍：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。