



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日2024/6/20

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)
10:30		10:30~11:30 Basic 🇯 Aoi.T	10:30~11:30 Back&Arm 🇯 Kanoka	10:30~11:30 Waist 🇯 Kanoka	close	10:30~11:30 Back&Arm 🇯 Kanoka	10:30~11:30 Basic 🇯 Aoi.T	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 🇯 Nazu.Y	12:30~13:30 Basic 🇯 Kyoka	12:30~13:30 Hip&Leg 🇯 Kyoka		12:30~13:30 Basic 🇯 Aoi.T	12:30~13:30 Waist 🇯 Kyoka	
13:30			14:30~15:30 Hip&Leg 🇯 Kanoka	14:30~15:30 Basic 🇯 Aoi.T				
15:00				16:30~17:30 Back&Arm 🇯 Kyoka				
17:00			17:00~18:00 Basic 🇯 Aoi.T					
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 🇯 Kanoka	18:00~19:00 Basic 🇯 Aoi.T				18:00~19:00 Waist 🇯 Kanoka	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 🇯 Nazu.Y	18:00~19:00 Basic 🇯 Aoi.T
19:30								
21:00	20:30~21:30 Basic 🇯 Nazu.Y	20:30~21:30 Back&Arm 🇯 Kyoka				20:30~21:30 Basic 🇯 Nazu.Y	20:30~21:30 Hip&Leg 🇯 Kanoka	20:30~21:30 Waist 🇯 Kyoka

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 🇯 Kyoka	10:30~11:30 Waist 🇯 Kyoka	10:30~11:30 Basic 🇯 Nazu.Y	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 🇯 Nazu.Y	10:30~11:30 Basic 🇯 Nazu.Y	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm 🇯 Kyoka	12:30~13:30 Basic 🇯 Aoi.T	12:30~13:30 Waist 🇯 Kyoka		12:30~13:30 Basic 🇯 Aoi.T	12:30~13:30 Hip&Leg 🇯 Kanoka	
13:30		14:30~15:30 Back&Arm 🇯 Kanoka	14:30~15:30 Basic 🇯 Nazu.Y				
15:00			16:30~17:30 Hip&Leg 🇯 Kyoka				
17:00		17:00~18:00 Basic 🇯 Nazu.Y					
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 🇯 Nazu.Y				18:00~19:00 Basic 🇯 Nazu.Y	18:00~19:00 Waist 🇯 Kyoka	18:00~19:00 Hip&Leg 🇯 Kanoka
19:30							
21:00	20:30~21:30 Basic 🇯 Aoi.T				20:30~21:30 Back&Arm 🇯 Kanoka	20:30~21:30 Basic 🇯 Aoi.T	20:30~21:30 Stretch&Conditioning 🇯 Nazu.Y

🇯：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。