



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日2024/7/14

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									
15:00			14:30~15:30 Hip&Leg 📄 Kanoka	14:30~15:30 Basic 📄 Aoi.T					
				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								
15:00		14:30~15:30 Back&Arm 📄 Kanoka	14:30~15:30 Basic 📄 Nazu.Y					
			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。



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Kanoka	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kanoka	10:30~11:30 Basic ♪ Nazu.Y	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kyoka	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kyoka		10:30~11:30 Basic ♪ Kanoka	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Kanoka	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	12:00~13:00 Waist ♪ Kyoka			12:30~13:30 Waist ♪ Kyoka	12:30~13:30 Basic ♪ Nazu.Y		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Aoi.T
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Kanoka	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kyoka						
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Nazu.Y	15:00~16:00 Basic ♪ Aoi.T						
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kyoka							
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aoi.T					18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	18:00~19:00 Basic ♪ Aoi.T	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aoi.T	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kyoka
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ Kyoka					19:30~20:30 Back&Arm ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanoka	19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Waist ♪ Kyoka
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kyoka					21:00~22:00 Basic ♪ Aoi.T	21:00~22:00 Waist ♪ Kanoka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	21:00~22:00 Basic ♪ Nazu.Y

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Waist ♪ Kyoka	close	10:30~11:30 Basic ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kyoka		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	10:30~11:30 Basic ♪ Kanoka	
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Kanoka	12:00~13:00 Basic ♪ Nazu.Y			12:30~13:30 Waist ♪ Kanoka	12:30~13:30 Basic ♪ Kyoka		12:30~13:30 Basic ♪ Nazu.Y	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Kyoka
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kanoka							13:30~14:30 Basic ♪ Nazu.Y
15:00	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Aoi.T	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Kyoka							15:00~16:00 Waist ♪ Kanoka
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kanoka								17:30~18:30 Basic ♪ Nazu.Y
18:00					18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aoi.T	18:00~19:00 Basic ♪ Aoi.T	18:00~19:00 Waist ♪ Kanoka	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kanoka	
19:30					19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Aoi.T	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Kanoka	19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.T	
21:00					21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kyoka	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	21:00~22:00 Basic ♪ Aoi.T	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Kanoka	

♪: 体験可能レッスン

今月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）