



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

| | 9月1日(日) | 9月2日(月) | 9月3日(火) | 9月4日(水) | 9月5日(木) | 9月6日(金) | 9月7日(土) | 9月8日(日) |
|-------|--|---------|------------------------------------|---|--|--|---|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Hip&Leg 📄 Kanoka | close | 10:30~11:30 Basic 📄 Aoi.T | 10:30~11:30 Waist 📄 Kyoka | | 10:30~11:30 Pilates Barre Kanoka | 10:30~11:30 Basic 📄 Nazu.Y | 10:30~11:30 Back&Arm 📄 Kyoka |
| 12:00 | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📄 | | 12:30~13:30 Back&Arm 📄 Kyoka | 12:30~13:30 Hip&Leg 📄 Kyoka | | 12:30~13:30 Basic 📄 Aoi.T | 12:00~13:00 Back&Arm 📄 Kanoka | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📄 Nazu.Y |
| 13:30 | 14:30~15:30 Pilates Barre Kanoka | | | | | | 13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📄 Nazu.Y | 14:30~15:30 Basic 📄 Aoi.T |
| 15:00 | 16:30~17:30 Basic 📄 Aoi.T | | | | | | 15:00~16:00 Pilates Barre Kanoka | 16:30~17:30 Waist 📄 Kyoka |
| 17:00 | | | | | | | 17:30~18:30 Basic 📄 Aoi.T | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 Basic 📄 Nazu.Y | 18:00~19:00 Back&Arm 📄 Kanoka | 18:00~19:00 Hip&Leg 📄 Kanoka | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📄 Nazu.Y | |
| 19:30 | | | | 19:30~20:30 Waist 📄 Kyoka | 19:30~20:30 Pilates Barre Kanoka | 19:30~20:30 Basic 📄 Nazu.Y | 19:30~20:30 Waist 📄 Kyoka | |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📄 Nazu.Y | 21:00~22:00 Basic 📄 Aoi.T | 21:00~22:00 Waist 📄 Kanoka | 21:00~22:00 Basic 📄 Kyoka | |

| | 9月9日(月) | 9月10日(火) | 9月11日(水) | 9月12日(木) | 9月13日(金) | 9月14日(土) | 9月15日(日) |
|-------|---------|---|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|
| 10:30 | close | 10:30~11:30 Basic 📄 Aoi.T | 10:30~11:30 Back&Arm 📄 Aoi.T | | 10:30~11:30 Basic 📄 Kyoka | 10:30~11:30 Waist 📄 Kyoka | 10:30~11:30 Basic 📄 Aoi.T |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📄 Nazu.Y | 12:30~13:30 Basic 📄 Nazu.Y | | 12:30~13:30 Hip&Leg 📄 Kanoka | 12:00~13:00 Pilates Barre Kanoka | 12:30~13:30 Back&Arm 📄 Kyoka |
| 13:30 | | | | | | 13:30~14:30 Basic 📄 Aoi.T | 14:30~15:30 Waist 📄 Kyoka |
| 15:00 | | | | | | 15:00~16:00 Hip&Leg 📄 Kanoka | 16:30~17:30 Basic 📄 Aoi.T |
| 17:00 | | | | | | 17:30~18:30 Basic 📄 Kyoka | |
| 18:00 | | | 18:00~19:00 Back&Arm 📄 Kanoka | 18:00~19:00 Waist 📄 Kanoka | 18:00~19:00 Basic 📄 Kanoka | 18:00~19:00 Back&Arm 📄 Kanoka | |
| 19:30 | | | 19:30~20:30 Basic 📄 Nazu.Y | 19:30~20:30 Hip&Leg 📄 Kanoka | 19:30~20:30 Back&Arm 📄 Kyoka | 19:30~20:30 Basic 📄 Aoi.T | |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 Hip&Leg 📄 Kanoka | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📄 Kyoka | 21:00~22:00 Pilates Barre Kanoka | 21:00~22:00 Waist 📄 Kanoka | |

・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

2024/9/16~2024/9/30

| | 9月16日(月) | 9月17日(火) | 9月18日(水) | 9月19日(木) | 9月20日(金) | 9月21日(土) | 9月22日(日) | 9月23日(月) |
|-------|----------|--|---|------------------------------------|---|--|------------------------------------|----------|
| 10:30 | close | 10:30~11:30 Basic ♪ Aoi.T | 10:30~11:30 Pilates Barre Kanoka | | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Aoi.T | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Kyoka | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y | close |
| 12:00 | | 12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kyoka | 12:30~13:30 Basic ♪ Aoi.T | | 12:30~13:30 Waist ♪ Kyoka | 12:00~13:00 Basic ♪ Nazu.Y | 12:30~13:30 Back&Arm ♪ Aoi.T | |
| 13:30 | | | | | | 13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y | 14:30~15:30 | |
| 15:00 | | | | | | 15:00~16:00 Back&Arm ♪ Aoi.T | 15:00~16:00 Waist ♪ Aoi.T | |
| 17:00 | | | | | | | 16:30~17:30 Basic ♪ Nazu.Y | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 Waist ♪ Kanoka | 18:00~19:00 Basic ♪ Nazu.Y | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Aoi.T | 18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Kyoka | 17:30~18:30 Basic ♪ Aoi.T | | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 Basic ♪ Nazu.Y | 19:30~20:30 Waist ♪ Kyoka | 19:30~20:30 Basic ♪ Nazu.Y | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y | | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 Pilates Barre Kanoka | 21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Nazu.Y | 21:00~22:00 Basic ♪ Nazu.Y | | | |

| | 9月24日(火) | 9月25日(水) | 9月26日(木) | 9月27日(金) | 9月28日(土) | 9月29日(日) | 9月30日(月) |
|-------|--|---|--|------------------------------------|---|--|----------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Aoi.T | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y | | 10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y | 10:30~11:30 Basic ♪ Nazu.Y | 10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kyoka | close |
| 12:00 | 12:30~13:30 Basic ♪ Aoi.T | 12:30~13:30 Waist ♪ Aoi.T | | 12:30~13:30 Basic ♪ Nazu.Y | 12:00~13:00 Pilates Barre Kanoka | 12:30~13:30 Waist ♪ Aoi.T | |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Basic ♪ Kanoka | 14:30~15:30 | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y | 15:00~16:00 Basic ♪ Nazu.Y | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Waist ♪ Kyoka | 16:30~17:30 Pilates Barre Kanoka | |
| 18:00 | 18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Kyoka | 18:00~19:00 Back&Arm ♪ Kyoka | 18:00~19:00 Waist ♪ Aoi.T | 18:00~19:00 Basic ♪ Aoi.T | | | |
| 19:30 | 19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Nazu.Y | 19:30~20:30 Basic ♪ Aoi.T | 19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Kyoka | 19:30~20:30 Back&Arm ♪ Aoi.T | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 Basic ♪ Kyoka | 21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Kyoka | 21:00~22:00 Basic ♪ Aoi.T | 21:00~22:00 Waist ♪ Kyoka | | | |

♪: 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)