



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 📄 Aoi.T	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 📄 Nazu.Y	
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 📄 Kanoka	
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 📄 Kyoka	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 Waist ♪ Aoi.T	
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Aoi.T	16:30~17:30 Basic ♪ Nazu.Y	
17:00						17:30~18:30 Basic ♪ Aoi.T		
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			
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 Basic ♪ Nazu.Y	
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Nazu.Y	16:30~17:30 Pilates Barre Kanoka	
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Kyoka		
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)