



pilates

pilates K 宮崎店 Lesson Schedule

更新日2024/11/23

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

・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

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♡ Aoi.T	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Nazu.Y	10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y		10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka	10:30~11:30 Waist ♡ Aoi.T
12:00	12:00~13:00 Basic ♡ haruka.Y	12:30~13:30 Basic ♡ Koharu.K		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♡ Nazu.Y	12:30~13:30 Back&Arm ♡ Kyoka		12:30~13:30 Waist ♡ Aoi.T	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Nazu.Y
13:30	13:30~14:30 Waist ♡ Aoi.T	14:30~15:30 Pilates Barre Kyoka		15:00~16:00 Basic ♡ haruka.Y	15:00~16:00 Basic ♡ Koharu.K		15:00~16:00 Basic ♡ Koharu.K	13:30~14:30 Basic ♡ Koharu.K
15:00	15:00~16:00 Basic ♡ haruka.Y	16:30~17:30 Hip&Leg ♡ Kyoka		17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Kyoka		17:30~18:30 Pilates Barre Nazu.Y	15:00~16:00 Release&Strength Aoi.T
17:00	17:30~18:30 Jump to Burn Kyoka	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Aoi.T		18:00~19:00 Waist ♡ Kyoka	18:00~19:00 Basic ♡ Koharu.K		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ Nazu.Y	17:30~18:30 Pilates Barre Nazu.Y
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♡ Aoi.T	19:30~20:30 Waist ♡ Aoi.T		19:30~20:30 Basic ♡ Koharu.K	19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Kyoka		19:30~20:30 Basic ♡ haruka.Y	18:00~19:00 Basic ♡ Koharu.K
19:30	19:30~20:30 Waist ♡ Aoi.T	21:00~22:00 Basic ♡ Koharu.K		21:00~22:00 Release&Strength Aoi.T	21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka		21:00~22:00 Pilates Barre Nazu.Y	19:30~20:30 Basic ♡ haruka.Y
21:00	21:00~22:00 Basic ♡ Koharu.K	21:00~22:00 Basic ♡ Koharu.K		21:00~22:00 Basic ♡ Koharu.K	21:00~22:00 Release&Strength Aoi.T		21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka	21:00~22:00 Pilates Barre Nazu.Y

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Kyoka	close	close	close		10:30~11:30 Basic ♡ Koharu.K	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka
12:00	12:30~13:30 Basic ♡ Koharu.K					12:00~13:00 Basic ♡ Koharu.K	
13:30	14:30~15:30 Back&Arm ♡ Aoi.T					13:30~14:30 Hip&Leg ♡ Nazu.Y	
15:00	16:30~17:30 Basic ♡ Kyoka					15:00~16:00 Back&Arm ♡ Aoi.T	
17:00	17:30~18:30 Release&Strength Aoi.T						
18:00	18:00~19:00 Waist ♡ Kyoka					18:00~19:00 Back&Arm ♡ Kyoka	
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ Nazu.Y					19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Nazu.Y	
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Kyoka					21:00~22:00 Basic ♡ 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)