

宮崎店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Basic Koharu.K	close	10:30~11:30 Basic Nazu.Y	10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y		10:30~11:30 Waist Kyoka	10:30~11:30 Basic Koharu.K	10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y	
12:30~13:30 Back&Arm Aoi.T		12:30~13:30 Release&Strength Aoi.T	12:30~13:30 Back&Arm Kyoka		12:30~13:30 Jump to Burn Kyoka	12:00~13:00 Pilates Barre Nazu.Y	12:30~13:30 Waist Kyoka	
14:30~15:30 Basic Koharu.K						13:30~14:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	14:30~15:30 Hip&Leg Nazu.Y	
16:30~17:30 Waist Aoi.T						15:00~16:00 Basic Koharu.K	16:30~17:30 Jump to Burn Kyoka	
							17:30~18:30 Hip&Leg Nazu.Y	
			18:00~19:00 Back&Arm Aoi.T	18:00~19:00 Waist Kyoka	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	18:00~19:00 Hip&Leg Nazu.Y		
			19:30~20:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	19:30~20:30 Basic Koharu.K	19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y	19:30~20:30 Pilates Barre Nazu.Y		
			21:00~22:00 Basic Koharu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Kyoka	21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka	21:00~22:00 Basic Koharu.K		

宮崎店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka	10:30~11:30 Basic Koharu.K	close
	12:30~13:30 Basic Koharu.K	12:30~13:30 Jump to Burn Kyoka		12:30~13:30 Waist sp Xmas Kyoka	12:00~13:00 Basic Koharu.K	12:30~13:30 Back&Arm Kyoka	
					13:30~14:30 Pilates Barre Kyoka	14:30~15:30 Waist sp Xmas Kyoka	
					15:00~16:00 Hip&Leg Kyoka	16:30~17:30 Basic Koharu.K	
					17:30~18:30 Basic Koharu.K		
	18:00~19:00 Jump to Burn Kyoka	18:00~19:00 Pilates Barre Kyoka	18:00~19:00 Release&Strength Kyoka	18:00~19:00 Basic Koharu.K			
	19:30~20:30 Basic Koharu.K	19:30~20:30 Waist sp Xmas Kyoka	19:30~20:30 Basic Nazu.Y	19:30~20:30 Back&Arm Kyoka			
	21:00~22:00 Waist sp Xmas Kyoka	21:00~22:00 Basic Koharu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Nazu.Y	21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka			

：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。

宮崎店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Waist sp Xmas Kyoka	10:30~11:30 Basic Koharu.K		10:30~11:30 Back&Arm haruka.Y	10:30~11:30 Basic haruka.Y	10:30~11:30 Waist sp Xmas Koharu.K	close	10:30~11:30 Pilates Barre Nazu.Y
12:30~13:30 Basic haruka.Y	12:30~13:30 Back&Arm haruka.Y		12:30~13:30 Release&Strength Kyoka	12:00~13:00 Waist sp Xmas Koharu.K	12:30~13:30 Hip&Leg Nazu.Y		12:30~13:30 Waist sp Xmas Koharu.K
				13:30~14:30 Back&Arm haruka.Y	14:30~15:30 Basic Koharu.K		
				15:00~16:00 Basic Koharu.K	16:30~17:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		
				17:30~18:30 Pilates Barre Nazu.Y			
18:00~19:00 Basic Koharu.K	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Kyoka	18:00~19:00 Basic haruka.Y	18:00~19:00 Waist sp Xmas Nazu.Y				18:00~19:00 Back&Arm haruka.Y
19:30~20:30 Pilates Barre Kyoka	19:30~20:30 Basic haruka.Y	19:30~20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y				19:30~20:30 Release&Strength Kyoka
21:00~22:00 Back&Arm Kyoka	21:00~22:00 Hip&Leg Kyoka	21:00~22:00 Jump to Burn Kyoka	21:00~22:00 Basic Koharu.K				21:00~22:00 Hip&Leg Kyoka

宮崎店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y		10:30~11:30 Release&Strength Kyoka	10:30~11:30 Waist Nazu.Y	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka	close	close
12:30~13:30 Basic Koharu.K		12:30~13:30 Waist Koharu.K	12:00~13:00 Basic haruka.Y	12:30~13:30 Waist Koharu.K		
			13:30~14:30 Hip&Leg Nazu.Y	14:30~15:30 Back&Arm haruka.Y		
			15:00~16:00 Back&Arm haruka.Y	16:30~17:30 Basic Koharu.K		
			17:30~18:30 Release&Strength Kyoka			
18:00~19:00 Jump to Burn Kyoka	18:00~19:00 Back&Arm haruka.Y	18:00~19:00 Pilates Barre Nazu.Y				
19:30~20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30~20:30 Waist Kyoka	19:30~20:30 Basic Koharu.K				
21:00~22:00 Stretch & Conditioning Kyoka	21:00~22:00 Basic Koharu.K	21:00~22:00 Hip&Leg Nazu.Y				

※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）