

宮崎店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月22日更新

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

宮崎店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Waist Nazu.Y	close	10:30~11:30 Jump to Burn Kyoka	10:30~11:30 Hip&Leg Nazu.Y		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Shape up Waist Nazu.Y	10:30~11:30 Basic haruka.Y	
12:30~13:30 Jump to Burn Kyoka		12:30~13:30 Back&Arm Kyoka	12:30~13:30 Release&Strength haruka.Y		12:30~13:30 Pilates Barre Nazu.Y	12:00~13:00 Basic 未定	12:30~13:30 Hip&Leg Nazu.Y	
14:30~15:30 Basic Nazu.Y						13:30~14:30 Pilates Workout Kyoka	14:30~15:30 Back&Arm haruka.Y	
16:30~17:30 Back&Arm Kyoka						15:00~16:00 Waist Nazu.Y	16:30~17:30 Pilates Barre Nazu.Y	
						17:30~18:30 Back&Arm Kyoka		
			18:00~19:00 Hip&Leg haruka.Y	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist Nazu.Y	18:00~19:00 Release&Strength Kyoka		
			19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Workout Kyoka	19:30~20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Nazu.Y		
			21:00~22:00 Release&Strength haruka.Y	21:00~22:00 Waist Kyoka	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	21:00~22:00 Shape up Waist 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4回に制限されます。

宮崎店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月22日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30～11:30 Waist Nazu.Y	10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Back&Arm haruka.Y	10:30～11:30 Pilates Workout Kyoka	10:30～11:30 Hip&Leg Kyoka	10:30～11:30 Back&Arm haruka.Y	close
	12:30～13:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	12:30～13:30 Waist Nazu.Y	12:00～13:00 Pilates Barre Nazu.Y	12:30～13:30 Basic 未定	12:00～13:00 Back&Arm haruka.Y	12:30～13:30 Basic 未定	
			13:30～14:30 Basic haruka.Y		13:30～14:30 Basic 未定	14:30～15:30 Release&Strength haruka.Y	
			15:00～16:00 Hip&Leg Nazu.Y		15:00～16:00 Shape up Waist Kyoka	16:30～17:30 Basic 未定	
			17:30～18:30 Release&Strength haruka.Y		17:30～18:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		
	18:00～19:00 Pilates Barre Kyoka	18:00～19:00 Release&Strength haruka.Y		18:00～19:00 Waist Nazu.Y			
	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Shape up Waist Kyoka		19:30～20:30 Basic 未定			
	21:00～22:00 Back&Arm Kyoka	21:00～22:00 Basic haruka.Y		21:00～22:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y			

宮崎店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Hip&Leg haruka.Y		10:30～11:30 Back&Arm haruka.Y	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	10:30～11:30 Basic 未定	close
12:30～13:30 Back&Arm haruka.Y	12:30～13:30 Basic 未定		12:30～13:30 Release&Strength haruka.Y	12:00～13:00 Basic 未定	12:30～13:30 Pilates Workout Nazu.Y	
				13:30～14:30 Pilates Barre Nazu.Y	14:30～15:30 Hip&Leg haruka.Y	
				15:00～16:00 Basic 未定	16:30～17:30 Waist Nazu.Y	
				17:30～18:30 Waist Nazu.Y		
18:00～19:00 Release&Strength Chinatsu	18:00～19:00 Shape up Waist Nazu.Y	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Pilates Workout Nazu.Y			
19:30～20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Hip&Leg haruka.Y	19:30～20:30 Basic haruka.Y			
21:00～22:00 Hip&Leg Chinatsu	21:00～22:00 Pilates Barre Nazu.Y	21:00～22:00 Release&Strength haruka.Y	21:00～22:00 Waist 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）