

宮崎店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年5月10日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Shape up Waist Nazu.Y	10:30～11:30 Pilates Workout Nazu.Y	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Koharu.K	close	10:30～11:30 Basic Yui.H	10:30～11:30 Hip&Leg Nazu.Y	
	12:30～13:30 Basic Rio.K	12:00～13:00 Hip&Leg Nazu.Y	12:30～13:30 Basic Yui.H		12:00～13:00 Shape up Waist Nazu.Y	12:30～13:30 Pilates Barre Nazu.Y	
		13:30～14:30 Basic Yui.H	14:30～15:30 Waist Koharu.K		13:30～14:30 Basic Rio.K		
		15:00～16:00 Back&Arm Koharu.K	16:30～17:30 Basic Yui.H		15:00～16:00 Pilates Barre Nazu.Y		
		17:30～18:30 Waist Koharu.K			17:30～18:30 Stretch & Conditioning Koharu.K		
18:00～19:00 Pilates Barre Nazu.Y	18:00～19:00 Back&Arm Koharu.K					18:00～19:00 Waist Koharu.K	18:00～19:00 Basic Yui.H
19:30～20:30 Basic Rio.K	19:30～20:30 Stretch & Conditioning Koharu.K					19:30～20:30 Basic Rio.K	19:30～20:30 Back&Arm Koharu.K
21:00～22:00 Hip&Leg Nazu.Y	21:00～22:00 Basic Yui.H					21:00～22:00 Back&Arm Koharu.K	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Koharu.K

宮崎店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Basic Rio.K	10:30～11:30 Back&Arm Koharu.K	10:30～11:30 Basic Rio.K	close	10:30～11:30 Hip&Leg Nazu.Y	10:30～11:30 Basic Yui.H		10:30～11:30 Waist Nazu.Y
12:30～13:30 Jump to Burn Nazu.Y	12:00～13:00 Basic Rio.K	12:30～13:30 Pilates Barre Nazu.Y		12:30～13:30 Basic Yui.H	12:30～13:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		12:30～13:30 Basic Yui.H
	13:30～14:30 Waist Nazu.Y	14:30～15:30 Basic Yui.H					
	15:00～16:00 Basic Yui.H	16:30～17:30 Shape up Waist Nazu.Y					
	17:30～18:30 Hip&Leg Nazu.Y						
18:00～19:00 Stretch & Conditioning Koharu.K				18:00～19:00 Basic Rio.K	18:00～19:00 Shape up Waist Nazu.Y	18:00～19:00 Release&Strength haruka.Y	18:00～19:00 Pilates Barre Nazu.Y
19:30～20:30 Basic Yui.H				19:30～20:30 Pilates Workout Nazu.Y	19:30～20:30 Jump to Burn Nazu.Y	19:30～20:30 Basic Rio.K	19:30～20:30 Hip&Leg Nazu.Y
21:00～22:00 Waist Koharu.K				21:00～22:00 Waist Nazu.Y	21:00～22:00 Basic Rio.K	21:00～22:00 Hip&Leg haruka.Y	21:00～22:00 Basic Yui.H

：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。

宮崎店【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年5月10日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Basic Yui.H	close	close	10:30～11:30 Basic Yui.H	10:30～11:30 Hip&Leg haruka.Y		10:30～11:30 Basic Rio.K	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y
12:00～13:00 Hip&Leg haruka.Y			12:30～13:30 Shape up Waist haruka.Y	12:30～13:30 Basic Yui.H		12:30～13:30 Waist Yui.H	12:00～13:00 Basic Rio.K
13:30～14:30 Basic Yui.H							13:30～14:30 Pilates Barre Nazu.Y
15:00～16:00 Back&Arm haruka.Y							15:00～16:00 Basic Rio.K
17:30～18:30 Release&Strength haruka.Y							17:30～18:30 Waist Nazu.Y
			18:00～19:00 Release&Strength haruka.Y	18:00～19:00 Jump to Burn Nazu.Y	18:00～19:00 Basic haruka.Y	18:00～19:00 Hip&Leg Nazu.Y	
			19:30～20:30 Back&Arm haruka.Y	19:30～20:30 Basic Rio.K	19:30～20:30 Hip&Leg haruka.Y	19:30～20:30 Basic Rio.K	
			21:00～22:00 Basic Rio.K	21:00～22:00 Waist Nazu.Y	21:00～22:00 Pilates Barre Nazu.Y	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	

宮崎店【5月25日～5月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Basic Nazu.Y	close	10:30～11:30 Jump to Burn Nazu.Y	10:30～11:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		10:30～11:30 Waist Yui.H	10:30～11:30 Jump to Burn Nazu.Y
12:30～13:30 Hip&Leg haruka.Y		12:30～13:30 Basic Rio.K	12:30～13:30 Waist Yui.H		12:30～13:30 Basic Yui.H	12:00～13:30 Hip&Leg haruka.Y
14:30～15:30 Waist Nazu.Y						13:30～14:30 Basic haruka.Y
16:30～17:30 Release&Strength haruka.Y						15:00～16:00 Pilates Workout Nazu.Y
						17:30～18:30 Release&Strength haruka.Y
		18:00～19:00 Pilates Workout Nazu.Y	18:00～19:00 Basic Rio.K	18:00～19:00 Hip&Leg haruka.Y	18:00～19:00 Basic Rio.K	
		19:30～20:30 Basic Rio.K	19:30～20:30 Back&Arm Rio.K	19:30～20:30 Basic Rio.K	19:30～20:30 Release&Strength haruka.Y	
		21:00～22:00 Waist Yui.H	21:00～22:00 Pilates Workout Nazu.Y	21:00～22:00 Shape up Waist haruka.Y	21:00～22:00 Hip&Leg haruka.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）