

2025/10/29 更新

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

2025/10/29 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist		Back&Arm	Hip&Leg		Waist	Pilates Barre	Pilates Workout				
Yui.H		Yui.H	haruka.Y		akari.K	Nazu.Y	Nazu.Y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Shape up waist		Pilates Cardio	Basic		Back&Arm	Hip&Leg	Stretch&Conditioning				
haruka.Y		haruka.Y	akari.K		Yui.H	Yui.H	akari.K				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back&Arm		Basic			Basic	Waist	Body Balance				
Yui.H		Yui.H			akari.K	Yui.H	Nazu.Y				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Leg Lines							jump to burn	Basic			
haruka.Y							Nazu.Y	akari.K			
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close
										Basic	
										Yui.H	
										18:00 ~ 19:00	
	Waist		Basic	Back&Arm			Basic	close			
	akari.K		akari.K	Yui.H			Yui.H				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
	Leg Lines	Back&Arm	Basic	Hip&Leg							
	haruka.Y	Yui.H	akari.K	Yui.H							
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Stretch&Conditioning	Waist	Release&Strength	Basic								
akari.K	Yui.H	Yui.H	Nazu.Y								

・体験可能レッスン
・クラスの個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
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前まで切つてのキャンセルは1時間前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 K 宮崎店

【

11/17

～

11/24

】

スケジュール

2025/10/29

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Shape up waist				Basic	Hip&Leg	Basic		
Nazu.Y				akari.K	Yui.H	haruka.Y		
12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic				Pilates Cardio	Body Balance	Pilates Barre		
akari.K				Nazu.Y	Nazu.Y	Nazu.Y		
close				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				Back&Arm	jump to burn	Shape up waist		
				akari.K	Nazu.Y	haruka.Y		
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Waist	Pilates Workout		
					Yui.H	Nazu.Y		
					17:30 ~ 18:30	close		
								Back&Arm
								Yui.H
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Basic	Hip&Leg			
				akari.K	Yui.H			
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist			Pilates Barre					
Yui.H			Nazu.Y					
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
Hip&Leg			Release&Strength					
Yui.H			akari.K	Yui.H				

pilates K 宮崎店

【

11/25

～

11/30

】

スケジュール

2025/10/29

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Shape up waist		Release&Strength	Back&Arm	jump to burn	
akari.K	Nazu.Y		Yui.H	akari.K	Nazu.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm	Leg Lines		Waist	Basic	Hip&Leg	
akari.K	haruka.Y		Yui.H	Yui.H	haruka.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance			Basic	Stretch&Conditioning	Pilates Barre	
Nazu.Y			akari.K	akari.K	Nazu.Y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip&Leg	Pilates Cardio
					Yui.H	haruka.Y
					17:30 ~ 18:30	close
					Basic	
akari.K		close				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Basic		Waist	Back&Arm		
haruka.Y	akari.K		akari.K	akari.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg	Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Basic			
haruka.Y	haruka.Y	akari.K	akari.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
jump to burn	Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Workout			
Nazu.Y	akari.K	Nazu.Y	Nazu.Y			

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは時間前迄となります。
※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。