

pilatesK 宮崎店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/28 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Basic	Body Balance		Waist spXmas	Hip&Leg	Basic			
	haruka.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	Rena	Rena			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Barre	Pilates Cardio		Basic	Release&Strength	Back&Arm			
	Nazu.Y	haruka.Y		Mizuki.T	haruka.Y	Mizuki.T			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Shape up waist			Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Basic			
	haruka.Y			Nazu.Y	haruka.Y	Rena			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
						Basic		Back&Arm	
						Rena		Mizuki.T	
						17:30 ~ 18:30		close	
									Basic
									Rena
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close
	Hip&Leg			Back&Arm	Basic	Hip&Leg			
	Nazu.Y			Mizuki.T	haruka.Y	Rena			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	jump to burn			Basic	Back&Arm	Basic			
Nazu.Y	haruka.Y	Mizuki.T	Rena						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close				
Back&Arm	Release&Strength	Hip&Leg	Back&Arm						
Mizuki.T	haruka.Y	haruka.Y	Mizuki.T						

pilatesK 宮崎店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/28 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm		Basic	Hip&Leg	Basic		Leg Lines	Waist spXmas	
Mizuki.T		Riri.O	haruka.Y	haruka.Y		haruka.Y	Nazu.Y	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch&Conditioning		Back&Arm	Basic	Back&Arm		Release&Strength	Back&Arm	
Nazu.Y		Mizuki.T	haruka.Y	Mizuki.T		haruka.Y	Mizuki.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close
		Waist spXmas	Back&Arm	Pilates Cardio		Back&Arm		
		Riri.O	Mizuki.T	haruka.Y		Mizuki.T		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Body Balance	Back&Arm				
			haruka.Y	Mizuki.T				
		17:30 ~ 18:30	close					
		Back&Arm						
		Mizuki.T						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg		Pilates Workout			
Nazu.Y	Nazu.Y	Mizuki.T	haruka.Y		Nazu.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic	Waist spXmas	Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg			
Riri.O	Riri.O	Nazu.Y	未定		haruka.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg	Leg Lines	jump to burn	close	close	close	Back&Arm	Body Balance	
Riri.O	haruka.Y	Nazu.Y				Mizuki.T	haruka.Y	

pilatesK 宮崎店		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Shape up waist	Basic	Back&Arm			
	haruka.Y	Mei.N	Mizuki.T			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Pilates Cardio			
	haruka.Y	Mei.N	haruka.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic	Back&Arm	Release&Strength			
	Mei.N	Mizuki.T	haruka.Y			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Workout	jump to burn			
		Nazu.Y	Nazu.Y			
		17:30 ~ 18:30	close			
	Pilates Barre					
	Nazu.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
Basic	Back&Arm					
Mei.N	Mizuki.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Stretch&Conditioning	Basic					
Mei.N	Mei.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Back&Arm	Stretch&Conditioning					
Mizuki.T	Mei.N					

・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週間前迄にお断りしております。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。