

pilatesK 宮崎店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール							2025/11/28 更新	
月	火	水	木	金	土	日	月	火		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
	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				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	close	close	close	close	close	close		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	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	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Back&Arm	Release&Strength	Hip&Leg	Back&Arm						
	Mizuki.T	haruka.Y	haruka.Y	Mizuki.T						

pilatesK 宮崎店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール							12/15		12/16	
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火	水	木	
火	水	木	金	土	日	月	火					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Back&Arm	Release&Strength			Pilates Barre	Waist spXmas	Back&Arm						
Mizuki.T	haruka.Y			Nazu.Y	Koharu.K	Mizuki.T						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Leg Lines	Pilates Barre			Body Balance	jump to burn	Waist spXmas						
haruka.Y	Nazu.Y			Koharu.K	Koharu.K	Nazu.Y						
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Back&Arm				Hip&Leg	Body Balance	Back&Arm						
Mizuki.T				Nazu.Y	Nazu.Y	Mizuki.T						
close	close	close	close	close	close	close	close	close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Pilates Workout	Hip&Leg	Waist spXmas	Release&Strength								
	Nazu.Y	Nazu.Y	Koharu.K	haruka.Y								
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Cardio	Waist spXmas								
	haruka.Y	Mizuki.T	haruka.Y	Koharu.K								
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Pilates Barre	Shape up waist								
	Nazu.Y	Nazu.Y	Nazu.Y	haruka.Y								

: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時間前までにお願いしております。
*レッスン開始時刻1時間前に切って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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		Waist spXmas	Back & Arm	Pilates Cardio		Back & Arm	
close		Riri.O	Mizuki.T	haruka.Y		Mizuki.T	
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close
close		Body Balance	Back & Arm			close	close
close		haruka.Y	Mizuki.T				
close		17:30 ~ 18:30	Back & Arm				
close		Mizuki.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		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	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Leg Lines	jump to burn			Back & Arm	Body Balance	
Riri.O	haruka.Y	Nazu.Y			Mizuki.T	haruka.Y	

【 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		Shape up waist	Basic	Back & Arm		
close		haruka.Y	Mei.N	Mizuki.T		
close		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
close		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio		
close		haruka.Y	Mei.N	haruka.Y		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
close		Basic	Back & Arm	Release & Strength		
close		Mei.N	Mizuki.T	haruka.Y		
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close		Pilates Workout	jump to burn			
close		Nazu.Y	Nazu.Y			
close		17:30 ~ 18:30	Pilates Barre			
close		Nazu.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
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					
Back & Arm	Stretch & Conditioning					
Mizuki.T	Mei.N					

: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。

*アーチングした状態での運動は、腰痛等の原因となりますのでお避け下さい。

*レッスン開始1時間前を切って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。