

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

・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。