

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 宮崎店		2024/01/21 更新					
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Basic	Pilates Cardio		Basic	Body Balance	
		Nazu.Y	haruka.Y		Nazu.Y	haruka.Y	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Body Balance	Pilates Barre		Pilates Workout	Waist	
		haruka.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	Nazu.Y	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Hip&Leg	
		jump to burn	Shape up waist		Nazu.Y		
		Nazu.Y	haruka.Y				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back&Arm	Stretch&Conditioning		Basic	Leg Lines	Basic
		haruka.Y	Nazu.Y		haruka.Y	haruka.Y	Miu.N
		17:30 ~ 18:30	Leg Lines		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		haruka.Y			Shape up waist	Basic	Hip&Leg
		close	close		haruka.Y	Miu.N	Miu.N
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Release&Strength	Back&Arm	Pilates Cardio
					haruka.Y	Miu.N	haruka.Y

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK 宮崎店		2024/01/21 更新					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Basic	Waist		Leg Lines	Hip&Leg		Pilates Workout
Nazu.Y	Miu.N	Nazu.Y		haruka.Y	Miu.N		Nazu.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning	jump to burn	Basic		Waist	Basic		Shape up waist
Mei.N	Nazu.Y	haruka.Y		Nazu.Y	Miu.N		Nazu.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Release&Strength		13:30 ~ 14:30
Basic	Hip&Leg	Body Balance		haruka.Y			Pilates Barre
Mei.N	Miu.N	haruka.Y					Nazu.Y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close		close
Pilates Cardio	Pilates Barre						
Nazu.Y	Nazu.Y						
close							
17:30 ~ 18:30	Back&Arm						
Miu.N							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg				Basic	jump to burn	Hip&Leg	Basic
Nazu.Y				Miu.N	Nazu.Y	Miu.N	haruka.Y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Stretch & Conditioning	Back&Arm	Basic	Hip&Leg
Miu.N				Nazu.Y	Miu.N	Miu.N	haruka.Y
21:00 ~ 22:00	Back&Arm			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Miu.N				Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm	Release&Strength
				Miu.N	Nazu.Y	Miu.N	haruka.Y

・休講可能なレッスン

・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。

・レッスン開始時間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。

pilatesK 宮崎店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/21 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Pilates Barre		Basic	Body Balance		Waist	Pilates Cardio		
haruka.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	haruka.Y		Yachi	Nazu.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		
Basic	Body Balance		Shape up waist	Pilates Cardio		Back&Arm	Hip&Leg		
Miu.N	haruka.Y		haruka.Y	Nazu.Y		Mei.N	Miu.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Pilates Workout		Waist	Basic		Pilates Workout	Stretch&Conditioning		
haruka.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	Yachi		Yachi	Nazu.Y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic	Hip&Leg		jump to burn	Back&Arm		Back&Arm	Back&Arm		
Miu.N	haruka.Y		Nazu.Y	haruka.Y		Mei.N	Miu.N		
17:30 ~ 18:30	Hip&Leg		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Miu.N			Back&Arm	Pilates Barre		Release&Strength	Hip&Leg		
			haruka.Y	Nazu.Y		haruka.Y	Nazu.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip&Leg		Waist	Hip&Leg		Yachi	Nazu.Y		
Miu.N			Yachi	Nazu.Y		Hip&Leg	Basic		
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	jump to burn		Stretch&Conditioning	jump to burn		Yachi	Nazu.Y		

pilatesK 宮崎店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	01/31	01/31	01/31
日	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			jump to burn	Basic		Basic	Body Balance		
Miu.N			Ririka.M	Miu.N		MAI.I	haruka.Y		
12:30 ~ 13:30	Back&Arm		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Miu.N			Basic	Hip&Leg		Shape up waist	Waist		
14:30 ~ 15:30	Shape up waist		Miu.N	Miu.N		haruka.Y	Nazu.Y		
haruka.Y			Release&Strength			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
16:30 ~ 17:30	Basic		Ririka.M			Pilates Barre	Pilates Cardio		
Miu.N						MAI.I	haruka.Y		
						15:00 ~ 16:00	Pilates Barre		
							Nazu.Y		
								17:30 ~ 18:30	
								Release&Strength	
								haruka.Y	
									close

:体験可能レッスン
*クラスの観測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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
*レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセミパーソナルレッスンとなります。
※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。