

pilatesK 宮崎店 【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2020/02/19 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Miu.N		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Honoka		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miu.N
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miu.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kana.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miu.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Megumi.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Kana.S
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miu.N		13:30 ~ 14:30 Waist Kana.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kana.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miu.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Megumi.Y
16:30 ~ 17:30 Body Balance haruka.Y						15:00 ~ 16:00 Waist Megumi.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.N
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miu.N	
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miu.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miu.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Megumi.Y		
		19:30 ~ 20:30 Basic Honoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miu.N	19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S	19:30 ~ 20:30 Waist Megumi.Y		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miu.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Kana.S		

pilatesK 宮崎店 【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Kana.S		10:30 ~ 11:30 Body Balance haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kana.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miu.N	
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kana.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miu.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeko.S	12:00 ~ 13:00 Waist Moeko.S	12:30 ~ 13:30 Release & Strength haruka.Y	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio haruka.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Kana.S		13:30 ~ 14:30 Leg Lines haruka.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Kana.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miu.N	
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miu.N			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Moeko.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio haruka.Y	
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Moeko.S			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kana.S		
	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.N		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moeko.S	18:00 ~ 19:00 Basic Kana.S			
	19:30 ~ 20:30 Waist Kana.S		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kana.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kana.S			
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miu.N		21:00 ~ 22:00 Waist Moeko.S	21:00 ~ 22:00 Waist Moeko.S			

・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 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週間前までお問い合わせしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/19 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Release&Strength haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kana.S		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.N	10:30 ~ 11:30 Waist Moeko.S		10:30 ~ 11:30 Leg Lines haruka.Y
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio haruka.Y	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Miu.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre haruka.Y	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Moeko.S	12:30 ~ 13:30 Shape up waist haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Moeko.S
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Miu.N			13:30 ~ 14:30 Basic Kana.S	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miu.N	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Moeko.S		13:30 ~ 14:30 Body Balance haruka.Y
				15:00 ~ 16:00 Waist Moeko.S	16:30 ~ 17:30 Basic haruka.Y		
				17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Miu.N			
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Kana.S	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Moeko.S	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.N	18:00 ~ 19:00 Waist Moeko.S				18:00 ~ 19:00 Basic Kana.S
19:30 ~ 20:30 Basic Miu.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kana.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance haruka.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio haruka.Y				19:30 ~ 20:30 Waist Moeko.S
21:00 ~ 22:00 Waist Kana.S	21:00 ~ 22:00 Waist Moeko.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Miu.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Moeko.S				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kana.S

pilatesK 宮崎店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kana.S		10:30 ~ 11:30 Waist Moeko.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kana.S
12:00 ~ 13:30 Release&Strength haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre haruka.Y	12:00 ~ 13:00 Leg Lines haruka.Y
		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Moeko.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kana.S
			15:30 ~ 16:30 Pilates Cardio haruka.Y
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kana.S
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Miu.N	18:00 ~ 19:00 Waist Moeko.S	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.N	
19:30 ~ 20:30 Basic Miu.N	19:30 ~ 20:30 Basic Kana.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines haruka.Y	
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio haruka.Y	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Moeko.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Miu.N	

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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に引回し制限されます。