

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
pilatesK 宮崎店		2024/01/30 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Pilates Barre	Basic		Hip&Leg	Basic	Stretch & Conditioning
Miu.N		Kana.S	Honoka		Miu.N	Miu.N	Miu.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio		Back & Arm	Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Basic
haruka.Y		Miu.N	Kana.S		Miu.N	Megumi.Y	Kana.S
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Waist			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Miu.N		Kana.S			Kana.S	Miu.N	Megumi.Y
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance						Waist	Advance
haruka.Y						Megumi.Y	Kana.S
						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	Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm		
		Miu.N	Miu.N	Kana.S	Megumi.Y		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Basic	Hip & Leg	Basic	Waist		
		Honoka	Miu.N	Kana.S	Megumi.Y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic		
		Miu.N	Megumi.Y	Megumi.Y	Kana.S		

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
pilatesK 宮崎店		2024/01/30 更新					
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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm	Waist		Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm	
	Megumi.Y	Kana.S		haruka.Y	Kana.S	Miu.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Shape up waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist	Release & Strength	
	Kana.S	Miu.N		Moeko.S	Moeko.S	haruka.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pilates Cardio	Basic		Leg Lines	Basic	Hip & Leg	
	haruka.Y	Kana.S		haruka.Y	Kana.S	Miu.N	
	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Hip & Leg			Back & Arm	Pilates Cardio		
	Miu.N			Moeko.S	haruka.Y		
	17:30 ~ 18:30	Back & Arm		17:30 ~ 18:30			
	Moeko.S			Shape up waist			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Basic		Back & Arm	Basic			
	Miu.N		Moeko.S	Kana.S			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist		Shape up waist	Pilates Barre			
	Kana.S		Kana.S	Kana.S			
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Stretch & Conditioning		Waist	Waist			
	Miu.N		Moeko.S	Moeko.S			

・休講可能レッスン

・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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/30	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	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	Basic		Hip&Leg	Basic	Waist			Leg Lines	
haruka.Y	Kana.S		Kana.S	Miu.N	Moeko.S			haruka.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Hip&Leg		Pilates Barre	Back&Arm	Shape up waist			Back&Arm	
haruka.Y	Miu.N		haruka.Y	Moeko.S	haruka.Y			Moeko.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Back&Arm			Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm			Body Balance	
Miu.N			Kana.S	Miu.N	Moeko.S			haruka.Y	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Waist	Basic				
				Moeko.S	haruka.Y				
				17:30 ~ 18:30					
				Hip&Leg					
				Miu.N					
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	Waist					Basic	
Kana.S	Moeko.S	Miu.N	Moeko.S					Kana.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic	Pilates Barre	Body Balance	Pilates Cardio					Waist	
Miu.N	Kana.S	haruka.Y	haruka.Y					Moeko.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Waist	Waist	Hip&Leg	Back&Arm					Pilates Barre	
Kana.S	Moeko.S	Miu.N	Moeko.S					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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Shape up waist		Waist	Pilates Barre				
Kana.S		Moeko.S	Kana.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Release&Strength		Basic	Basic				
haruka.Y		haruka.Y	haruka.Y				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Back&Arm	Hip&Leg				
		Moeko.S	Kana.S				
		15:30 ~ 16:30					
		Pilates Cardio					
		haruka.Y					
		17:30 ~ 18:30					
		Shape up waist					
		Kana.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip&Leg	Waist	Basic					
Miu.N	Moeko.S	Miu.N					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Basic	Leg Lines					
Miu.N	Kana.S	haruka.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Back&Arm	Hip&Leg					
haruka.Y	Moeko.S	Miu.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。
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。
レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。