

pilatesK 宮崎店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/30 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			
		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			
		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			
		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic			
		Miu.N	Megumi.Y	Megumi.Y	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	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			17:30 ~ 18:30		
		Back & Arm			Shape up waist		
		Moeko.S			Kana.S		
	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			

・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						2026/01/30 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	
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	
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	
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	
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	
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			
Hip&Leg	Waist	Basic			
Miu.N	Moeko.S	Miu.N			
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			
Pilates Cardio	Back&Arm	Hip&Leg			
haruka.Y	Moeko.S	Miu.N			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。