


pilatesK 宮崎店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新					
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Body Balance	Hip & Leg 🍌	Shape up waist						
kana.s		haruka.Y	Mizuho.U		haruka.Y	Miu.N	kana.s						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Hip & Leg 🍌		Stretch & Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌		Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic 🍌						
Miu.N		Miu.N	Miu.N		haruka.Y	kana.s	Mizuho.U						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Pilates Barre		Leg Lines			Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌						
kana.s		haruka.Y			Mizuho.U	Miu.N	kana.s						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🍌							Shape up waist	Basic 🍌					
Miu.N							kana.s	Mizuho.U					
close							close	close	close	close	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	
			Pilates Barre	Leg Lines						Basic 🍌		Back & Arm 🍌	
			kana.s	haruka.Y						Mizuho.U		Miu.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
			Basic 🍌	Waist 🍌						Back & Arm 🍌		Basic 🍌	
			Mizuho.U	kana.s						kana.s		Mizuho.U	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Shape up waist		Pilates Cardio	Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌									
kana.s		haruka.Y	kana.s	Miu.N									

pilatesK 宮崎店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール					
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre		Shape up waist	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
	Miu.N	kana.s		haruka.Y	Miu.N	Miu.N	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🌿	Leg Lines		Body Balance	Shape up waist	Release&Strength	
	Miu.N	haruka.Y		haruka.Y	kana.s	haruka.Y	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic 🌿			Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
	Mizuho.U			haruka.Y	Miu.N	Mizuho.U	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Pilates Barre	Leg Lines	
					kana.s	haruka.Y	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Waist 🌿		
					kana.s		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿			
	kana.s	Miu.N	Miu.N	未定			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿	Shape up waist	Pilates Barre	Waist 🌿				
Miu.N	kana.s	kana.s	kana.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
kana.s	Miu.N	Miu.N	未定				

 : 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時間前迄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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Basic 🌱		Leg Lines	Body Balance	Basic 🌱		Shape up waist	
haruka.Y	未定		haruka.Y	haruka.Y	未定		kana.s	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	
未定	haruka.Y		Miu.N	Mizuho.U	Miu.N		kana.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Leg Lines			Release&Strength	Pilates Cardio	Waist 🌱		Basic 🌱	
haruka.Y			haruka.Y	haruka.Y	kana.s		Mizuho.U	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			
			Mizuho.U	kana.s	Miu.N			
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Back & Arm 🌱			Basic 🌱					
Miu.N			未定					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱			Pilates Barre	Shape up waist				Hip & Leg 🌱
kana.s			kana.s	kana.s				Miu.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱					
kana.s	kana.s	Mizuho.U	未定					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
未定	haruka.Y	kana.s	Miu.N					

pilatesK 宮崎店		【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱	
kana.s		Miu.N	Mizuho.U	kana.s		Miu.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱		Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Basic 🌱	
Mizuho.U		Mizuho.U	haruka.Y	未定		Mizuho.U	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	
		Miu.N	Miu.N	Miu.N		Miu.N	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🌱		Pilates Cardio				
	未定		haruka.Y				
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Leg Lines						
	haruka.Y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌱	Release&Strength	Leg Lines		Leg Lines			
未定	haruka.Y	haruka.Y		haruka.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱			
haruka.Y	haruka.Y	kana.s		Miu.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱			
Miu.N	未定	haruka.Y		未定			

🌱 : 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時間前迄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。