

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14 更新
pilatesK 宮崎店	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			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		Leg Lines				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Barre		haruka.Y				Basic 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	Back & Arm 🌸
kana.s						Mizuho.U	Miu.N	kana.s
16:30 ~ 17:30						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	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	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				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
pilatesK 宮崎店	03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
	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	10:30 ~ 11:30		
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 ~ 13:00				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					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		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Shape up waist		Hip & Leg 🌸	Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸		Pilates Barre	Leg Lines		
kana.s		Miu.N	Miu.N	未定		kana.s	haruka.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
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	21:00 ~ 22:00	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					
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
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	21:00 ~ 22:00	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。  
 ・レッスン開始時刻1時間前まで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			【 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 10:30 ~ 11:30	水 Pilates Cardio	木 Basic	金 Leg Lines	土 Body Balance	日 Basic	月 10:30 ~ 11:30	火 Shape up waist	
haruka.Y	未定		haruka.Y	haruka.Y	未定		kana.s	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	12:00 ~ 13:00	Back & Arm	
未定	Release&Strength	haruka.Y	Miu.N	Mizuho.U	Miu.N		kana.s	
13:30 ~ 14:30	Leg Lines	close	13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio	Waist	13:30 ~ 14:30	Basic	
haruka.Y			Release&Strength	haruka.Y	kana.s		Mizuho.U	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
			Basic	Waist	Stretch & Conditioning			
			Mizuho.U	kana.s	Miu.N			
			close	close	close	close	close	
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
			Back & Arm	Basic	Hip & Leg			
			Miu.N	未定	Miu.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	
Waist	Pilates Barre	Shape up waist						
kana.s	kana.s	kana.s						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	
Pilates Barre	Waist	Basic						
kana.s	kana.s	Mizuho.U						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	
Basic	Body Balance	Hip & Leg						
未定	haruka.Y	kana.s						

pilatesK 宮崎店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30	木 Waist	金 kana.s	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
			Hip & Leg	Basic	Shape up waist		Back & Arm	
			Miu.N	Mizuho.U	kana.s		Miu.N	
12:30 ~ 13:30	Basic	Mizuho.U	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
			Basic	Pilates Cardio	Basic		Basic	
			Mizuho.U	haruka.Y	未定		Mizuho.U	
close			Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	close	close	
			Miu.N	Miu.N	Miu.N		Miu.N	
			close	close	close	close	close	
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	
			Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Miu.N	
			Miu.N	Miu.N	Miu.N		Miu.N	
			close	close	close	close	close	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	Leg Lines	
			Basic	Pilates Cardio	Basic		haruka.Y	
			未定	haruka.Y	未定			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	
Basic	Release&Strength	Leg Lines						
未定	haruka.Y	haruka.Y						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	
Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist						
haruka.Y	haruka.Y	kana.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	
Hip & Leg	Basic	Body Balance						
Miu.N	未定	haruka.Y						

■ : 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。