

pilatesK 宮崎店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2023/02/19 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	12:00 ~ 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	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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm	Pilates Barre			Leg Lines	Basic	Back & Arm	Basic			
Miu.N	kana.s			haruka.Y	Mizuho.U	Miu.N	Mizuho.U			
close	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	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			
	Shape up waist		Pilates Cardio	Waist	Stretch & Conditioning					
	kana.s		haruka.Y	kana.s	Miu.N					
	close		close	close	close	close	close		close	
		17:30 ~ 18:30								Back & Arm
		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	close	close		close	close	close	
15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30								
Pilates Barre			Leg Lines								
kana.s			haruka.Y								
17:30 ~ 18:30			Waist								
kana.s											
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Shape up waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Basic				未定
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
Basic	Shape up waist	Pilates Barre	Waist	未定							
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							
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	未定							
kana.s	Miu.N	Miu.N	未定								

・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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/19 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 Pilates Cardio haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s
12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Release&Strength haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Miu.N	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.U	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Miu.N		12:00 ~ 13:00 Back&Arm kana.s
13:30 ~ 14:30 Leg Lines haruka.Y	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength haruka.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio haruka.Y	14:30 ~ 15:30 Waist kana.s		13:30 ~ 14:30 Basic Mizuho.U
close			15:00 ~ 16:00 Basic Mizuho.U	15:00 ~ 16:00 Waist kana.s	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Miu.N		close
			17:30 ~ 18:30 Back&Arm Miu.N	17:30 ~ 18:30 Basic Mizuho.U			
18:00 ~ 19:00 Waist kana.s			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre kana.s	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kana.s	close		close
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kana.s	19:30 ~ 20:30 Waist kana.s		19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.U	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.U			
21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Body Balance haruka.Y		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg kana.s	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning 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 Waist kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Miu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.U	10:30 ~ 11:30 Shape up waist kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Miu.N	
12:30 ~ 13:30 Basic Mizuho.U		12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.U	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio haruka.Y	12:30 ~ 13:30 Back&Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.U	
close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Miu.N	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Miu.N	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Miu.N		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Miu.N	
		close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm 未定	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio haruka.Y		close	
17:30 ~ 18:30 Leg Lines haruka.Y							
18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未定		18:00 ~ 19:00 Release&Strength haruka.Y	18:00 ~ 19:00 Leg Lines haruka.Y	close		close	18:00 ~ 19:00 Leg Lines haruka.Y
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio haruka.Y		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg haruka.Y	19:30 ~ 20:30 Waist kana.s				19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Miu.N
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Miu.N		21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Body Balance haruka.Y				21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未定

・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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのご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。