

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/21 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Pilates Barre	Shape up waist	Back&Arm		Hip & Leg	Back & Arm
haruka.Y		Koharu.K	haruka.Y	Chihiro.T		Miu.N	Chihiro.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Back & Arm	Basic	Pilates Cardio		Back & Arm	Body Balance
Chihiro.T		Chihiro.T	Koharu.K	haruka.Y		Chihiro.T	haruka.Y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		jump to burn	Back & Arm	Pre Basic		Stretch & Conditioning	
		Koharu.K	Chihiro.T	Miu.N		Miu.N	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	Body Balance	Shape up waist					
haruka.Y	haruka.Y	17:30 ~ 18:30	Waist				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	jump to burn	Basic		18:00 ~ 19:00	Basic		
Miu.N	Koharu.K	Miu.N		Koharu.K	Miu.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio	Pre Basic	Hip & Leg		Pre Basic	Back & Arm		
haruka.Y	Miu.N	Koharu.K	Miu.N	Chihiro.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist	Stretch & Conditioning		jump to burn	Hip & Leg		
Miu.N	Koharu.K	Miu.N	Koharu.K	Miu.N			

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm	Pilates Cardio	
	haruka.Y	haruka.Y	haruka.Y		Chihiro.T	haruka.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	jump to burn	Waist	Basic		Pre Basic	Back & Arm	
	Koharu.K	Koharu.K	Koharu.K		Miu.N	Chihiro.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Pilates Barre	Hip & Leg	Release&Strength		Hip & Leg	Pilates Barre	
	haruka.Y	haruka.Y	haruka.Y		Miu.N	haruka.Y	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Waist	Body Balance	Back & Arm			
Koharu.K		Koharu.K	haruka.Y	Chihiro.T			
close		close	close	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
				Back & Arm		Stretch & Conditioning	
Chihiro.T	Miu.N	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Basic			
Chihiro.T	Koharu.K		haruka.Y	Miu.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Back & Arm		Back & Arm	Back & Arm			
Miu.N	Chihiro.T	Chihiro.T	Chihiro.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Waist			Basic	Basic		
haruka.Y	Koharu.K	Miu.N	Miu.N				

・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/21 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre haruka.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.T		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chihiro.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre haruka.Y	12:30 ~ 13:30 Body Balance Koharu.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miu.N		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist haruka.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio haruka.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miu.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn haruka.Y			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miu.N		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Chihiro.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Koharu.K			close		close	close	
	close								
	17:30 ~ 18:30 Body Balance haruka.Y								
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Miu.N	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance Koharu.K		18:00 ~ 19:00 Basic Miu.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Koharu.K	
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Miu.N				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chihiro.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Koharu.K		19:30 ~ 20:30 Waist Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chihiro.T	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chihiro.T					21:00 ~ 22:00 Waist Koharu.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Chihiro.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miu.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance Koharu.K

pilatesK 宮崎店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miu.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio haruka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.T	10:30 ~ 11:30 Basic haruka.Y	close	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miu.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chihiro.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn Koharu.K	12:30 ~ 13:30 Waist Koharu.K		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Chihiro.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre haruka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Miu.N			
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miu.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Chihiro.T					
close						
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Chihiro.T						
close	close		18:00 ~ 19:00 Shape up waist haruka.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miu.N		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Miu.N
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Miu.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio haruka.Y		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chihiro.T
			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio haruka.Y	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Miu.N		21:00 ~ 22:00 jump to burn Koharu.K

・休職可能レッスン
 ・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ご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随時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。