

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:30 ~ 11:30 Basic Miu.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Koharu.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miu.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Waist chihiro.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.T			
12:00 ~ 13:00 jump to burn Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miu.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miu.N	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miu.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miu.N		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miu.N			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm chihiro.T	close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Koharu.K	13:30 ~ 14:30 Waist Rena.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio haruka.Y		13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.T			
close			18:00 ~ 19:00 Waist Rena.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio haruka.Y		18:00 ~ 19:00 Body Balance Koharu.K	close		
			19:30 ~ 20:30 Body Balance haruka.Y	19:30 ~ 20:30 Basic haruka.Y	19:30 ~ 20:30 Waist chihiro.T		19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K			
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.T	21:00 ~ 22:00 Waist Rena.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.T		21:00 ~ 22:00 Waist Rena.K		17:30 ~ 18:30 jump to burn Koharu.K	
			close	close	close		close		15:00 ~ 16:00 Back & Arm chihiro.T	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.N
									close	close
									close	close
			close	close						

🟢：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週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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/10 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
Basic		Waist	jump to burn	Basic		Body Balance	Shape up waist
Miu.N		Rena.K	Koharu.K	Miu.N		haruka.Y	haruka.Y
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		Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist		Waist	Pre Basic
chihiro.T		haruka.Y	haruka.Y	Rena.K		chihiro.T	Miu.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Pilates Barre	Stretch & Conditioning		jump to burn	
		haruka.Y	haruka.Y	Miu.N		haruka.Y	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	Pre Basic	Waist					
Miu.N	Rena.K						
17:30 ~ 18:30	close	close	close				
Stretch & Conditioning							
Koharu.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Body Balance	Hip & Leg			Back & Arm	jump to burn	
Rena.K	Koharu.K	Miu.N			chihiro.T	Koharu.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Pilates Barre	Stretch & Conditioning			close	Basic	Back & Arm
Koharu.K	Koharu.K	Miu.N	close	Koharu.K	chihiro.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm		Shape up waist	Waist		
Koharu.K	chihiro.T	chihiro.T	Koharu.K	Rena.K			

pilatesK 宮崎店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Release&Strength	Basic	Back & Arm		Waist
	haruka.Y	Miu.N	chihiro.T		Rena.K
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Hip & Leg	Pilates Cardio	Pilates Barre		Stretch & Conditioning
	haruka.Y	haruka.Y	Koharu.K		Miu.N
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Body Balance	Waist		Pre Basic
	Koharu.K	Koharu.K	Rena.K		Miu.N
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
Waist	jump to burn				
Rena.K	haruka.Y				
17:30 ~ 18:30	close	close	close		
Hip & Leg					
Koharu.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist	Pre Basic			Waist	
Rena.K	Miu.N			Rena.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm			close	jump to burn
Miu.N	chihiro.T	close	Koharu.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Waist		Back & Arm		
Miu.N	Rena.K	chihiro.T			

👉 : 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。