

pilatesK 宮崎店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2023/06/16	更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08			
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			
Hip & Leg		Beauty Conditioning	Waist	jump to burn		Waist	Shape up waist			
haruka.Y		Miu.N	Rena.K	Koharu.K		Rena.K	Koharu.K			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic	Beauty Conditioning	Hip & Leg		Pilates Barre	Back & Arm			
Koharu.K		Miu.N	Miu.N	Miu.N		Koharu.K	chihiro.T			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pre Basic	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist	Back & Arm	Waist		Pre Basic	Pilates Cardio		Body Balance	
		Rena.K	chihiro.T	Rena.K		Miu.N	haruka.Y		haruka.Y	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	Body Balance		Body Balance	Hip & Leg
	close		close	close	haruka.Y		Miu.N			
	17:30 ~ 18:30		Hip & Leg	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		Waist			
	Miu.N				Miu.N	Rena.K				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
	Waist	Pre Basic	jump to burn			Pilates Cardio	Body Balance			
	Rena.K	Koharu.K	Koharu.K			haruka.Y	haruka.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Basic	Waist	Back & Arm	Body Balance			Hip & Leg				
Miu.N	chihiro.T	chihiro.T	haruka.Y	Miu.N						
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	Body Balance	Pilates Barre			Hip & Leg	Waist				
chihiro.T	Koharu.K	Koharu.K			Miu.N	Rena.K				

pilatesK 宮崎店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
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			
	Pilates Barre	Back & Arm	Pilates Cardio		Basic	Hip & Leg				
	Koharu.K	chihiro.T	haruka.Y		Koharu.K	haruka.Y				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Waist	Hip & Leg	Waist		Body Balance	Waist				
	Rena.K	Miu.N	Rena.K		Koharu.K	Rena.K				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
	Body Balance	jump to burn	Pilates Barre		Waist					
	Koharu.K	Koharu.K	Koharu.K		Rena.K					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close		
Basic		Pre Basic								
haruka.Y		Miu.N								
close	close	close	close	close	close					
						17:30 ~ 18:30	Waist			
						Rena.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Back & Arm				Pilates Barre	Waist	Beauty Conditioning			
Miu.N	chihiro.T				haruka.Y	chihiro.T	haruka.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic							Back & Arm	Pilates Cardio	Shape up waist
chihiro.T	Koharu.K	chihiro.T	haruka.Y	haruka.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Release & Strength	Waist				Beauty Conditioning	Back & Arm	Pre Basic			
haruka.Y	chihiro.T				haruka.Y	chihiro.T	Koharu.K			

・休職可能レッスン
 ・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		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/06/15 更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Waist Rena.K	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Koharu.K		10:30 ~ 11:30 jump to burn Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Koharu.K		10:30 ~ 11:30 jump to burn haruka.Y	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm chihiro.T	12:00 ~ 13:00 Waist Rena.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Rena.K	12:30 ~ 13:30 Body Balance haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Rena.K	
13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio haruka.Y	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Koharu.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Koharu.K		close	13:30 ~ 14:30 Basic haruka.Y	
close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm chihiro.T	16:30 ~ 18:30 Release&Strength haruka.Y	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00 Basic Koharu.K		close		18:00 ~ 19:00 Back&Arm chihiro.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio haruka.Y	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg haruka.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Koharu.K	
19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.T	close			19:30 ~ 20:30 Waist Rena.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.T	19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.T	
21:00 ~ 22:00 jump to burn Koharu.K				21:00 ~ 22:00 Back&Arm chihiro.T	21:00 ~ 22:00 Waist Rena.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength haruka.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Koharu.K	

pilatesK 宮崎店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール				
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back&Arm chihiro.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Koharu.K		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio haruka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic haruka.Y		10:30 ~ 11:30 Back&Arm chihiro.T
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio haruka.Y	12:30 ~ 13:30 Waist chihiro.T		12:00 ~ 13:00 Basic haruka.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist haruka.Y		12:00 ~ 13:00 Waist chihiro.T
13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.T	14:30 ~ 15:30 jump to burn Koharu.K		13:30 ~ 14:30 Back&Arm chihiro.T		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio haruka.Y
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg haruka.Y	16:30 ~ 17:30 Back&Arm chihiro.T	close	close	close	close	close
close						
17:30 ~ 18:30 Release&Strength haruka.Y						
close	close					
			18:00 ~ 19:00 Waist chihiro.T	18:00 ~ 19:00 Waist Rena.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance haruka.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Koharu.K
			19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Koharu.K	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning haruka.Y
			21:00 ~ 22:00 Waist Rena.K	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Koharu.K

・体験可能レッスン
 ・クラスの履穿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週間前迄にお届けしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前まで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に1回制限されます。