

pilatesK 宮崎店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2024/07/15 更新				
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Body Balance	Waist		jump to burn	Waist		Back &Arm	Hip Punch					
Koharu.K	Rena.K		Koharu.K	Rena.K		chihiro.T	haruka.Y					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic	Back &Arm		Waist	Pilates Barre		Pilates Cardio	Waist					
chihiro.T	chihiro.T		Rena.K	Koharu.K		haruka.Y	Rena.K					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Hip Punch	Waist		Pre Basic			Waist	Basic					
haruka.Y	Rena.K		Koharu.K			chihiro.T	chihiro.T					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Back &Arm	Basic							Release&Strength				
chihiro.T	chihiro.T							haruka.Y				
close	close											
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30											
Waist	Back &Arm											
Rena.K	chihiro.T											
close	close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic	Hip &Leg						
			chihiro.T	haruka.Y	Koharu.K	Koharu.K						
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
			Hip &Leg	jump to burn	Waist	Basic						
			haruka.Y	Koharu.K	Rena.K	chihiro.T						
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
			Back &Arm	Basic	Body Balance	Pilates Barre						
chihiro.T			chihiro.T	Koharu.K	Koharu.K							

pilatesK 宮崎店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
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		Back & Arm	Basic		Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	
chihiro.T		chihiro.T	chihiro.T		chihiro.T	Koharu.K	Koharu.K	
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 Punch		Beauty Conditioning	Hip Punch		Waist	Basic	Waist	
haruka.Y		haruka.Y	haruka.Y		Rena.K	chihiro.T	Rena.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Waist			Back & Arm	Waist	jump to burn	
chihiro.T		Rena.K			chihiro.T	Rena.K	Koharu.K	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Beauty Conditioning		Basic				Back & Arm	Basic	
haruka.Y		chihiro.T				chihiro.T	chihiro.T	
close		close				close	close	
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Pilates Cardio				Body Balance		
		haruka.Y				Koharu.K		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Body Balance	Hip & Leg	Pilates Cardio		
				Koharu.K	Koharu.K	haruka.Y		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Waist	Pilates Barre	Pre Basic		
				Rena.K	haruka.Y	Koharu.K		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		jump to burn	Back & Arm	Release&Strength				
		Koharu.K	Koharu.K	haruka.Y				

・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時間前まで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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/15 更新							
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
月		火		水		木		金		土		日		月	
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
		Basic	Body Balance	Waist		Pre Basic	Pilates Cardio								
		chihiro.T	Koharu.K	Rena.K		Koharu.K	haruka.Y								
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
		jump to burn	Basic	jump to burn		Waist	Hip&Leg								
		Koharu.K	chihiro.T	haruka.Y		Rena.K	Koharu.K								
		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
		Back&Arm		Beauty Conditioning		Hip&Leg	Pilates Barre								
		chihiro.T		haruka.Y		Koharu.K	haruka.Y								
		close		close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
						Pilates Cardio	Body Balance								
			haruka.Y			Koharu.K									
			close			close									
		17:30 ~ 18:30													
		Hip Punch													
		haruka.Y													
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	close						
		Hip Punch	Waist	Basic		Back&Arm									
		haruka.Y	Rena.K	chihiro.T		chihiro.T									
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
	Waist	Hip&Leg	Pre Basic	Hip Punch											
	Rena.K	haruka.Y	Koharu.K	haruka.Y											
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
	Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Waist	Basic											
	haruka.Y	haruka.Y	Rena.K	chihiro.T											

pilatesK 宮崎店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Hip Punch	Beauty Conditioning		Back&Arm	Pilates Barre	jump to burn	
haruka.Y	haruka.Y		chihiro.T	Koharu.K	haruka.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic	jump to burn		Waist	Back&Arm	Pre Basic	
Koharu.K	Koharu.K		Rena.K	chihiro.T	Koharu.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance			Basic	Beauty Conditioning	Waist	
haruka.Y			chihiro.T	haruka.Y	Rena.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Hip&Leg			Basic	
	Koharu.K	chihiro.T				
	close	close				
17:30 ~ 18:30						
Basic						
chihiro.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Back&Arm	Basic	Hip Punch	jump to burn			
chihiro.T	chihiro.T	haruka.Y	Koharu.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg	Back&Arm	Waist	Basic			
Koharu.K	chihiro.T	Rena.K	chihiro.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Waist	Release&Strength	Hip&Leg			
chihiro.T	Rena.K	haruka.Y	Koharu.K			

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、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。