

pilatesK 宮崎店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/15 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Arm		Beauty Conditioning	Basic	Hip&Leg		Style up Pilates	
chihiro.T	chihiro.T		haruka.Y	chihiro.T	Koharu.K		Koharu.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Waist		Hip Punch	jump to burn	Waist		Waist	
haruka.Y	Rena.K		Rena.K	Koharu.K	Rena.K		Rena.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm			Waist	Hip&Leg	Style up Pilates		jump to burn	
chihiro.T			Rena.K	haruka.Y	Koharu.K		Koharu.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Release&Strength		Waist	
					chihiro.T		Rena.K	
					close		close	
17:30 ~ 18:30								
Style up Pilates								
Koharu.K	close	close						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance			Style up Pilates	Back&Arm	Pre Basic	Beauty Conditioning		
Koharu.K			Koharu.K	chihiro.T	Koharu.K	Mizuki		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg			Shape up waist	Basic	Waist	Pre Basic		
haruka.Y			haruka.Y	chihiro.T	Rena.K	Koharu.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio		
Pre Basic	Basic	Waist	jump to burn		Mizuki			
Koharu.K	Koharu.K	Rena.K	Koharu.K					

pilatesK 宮崎店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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
Waist		Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm		Pre Basic	Basic
Rena.K		Koharu.K	chihiro.T	chihiro.T		Koharu.K	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
Beauty Conditioning		Pilates Cardio	Style up Pilates	Beauty Conditioning		Release&Strength	Pilates Cardio
Misuzu.K		haruka.Y	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
		Style up Pilates	Waist	Basic		Waist	
		Koharu.K	Rena.K	chihiro.T		Rena.K	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Basic	Hip&Leg			
			chihiro.T	haruka.Y			
	17:30 ~ 18:30		jump to burn				
	Koharu.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Basic	Waist			Hip Punch	Body Balance	
Koharu.K	chihiro.T	Rena.K			haruka.Y	Koharu.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Hip Punch	Beauty Conditioning			Shape up waist	Waist	
Rena.K	haruka.Y	haruka.Y			Koharu.K	Rena.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Release&Strength	Waist			Beauty Conditioning	Style up Pilates	
Koharu.K	chihiro.T	Rena.K	haruka.Y	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週間前までにお申し込みしております。
 ・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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/15 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
	Back&Arm	Pilates Cardio	Waist		Style up Pilates	Hip Punch		
	chihiro.T	haruka.Y	Rena.K		Koharu.K	haruka.Y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Shape up waist	Waist	Basic		Back&Arm	Basic		
	Koharu.K	Rena.K	chihiro.T		chihiro.T	chihiro.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Release&Strength	Pre Basic	Release&Strength		Jump to burn	Waist		
	chihiro.T	Koharu.K	chihiro.T		Koharu.K	Rena.K		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Beauty Conditioning	Waist		Basic	Beauty Conditioning		
		haruka.Y	Rena.K		chihiro.T	haruka.Y		
		close	close		close	close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Hip&Leg	Waist		Back&Arm			
		Koharu.K	Rena.K		chihiro.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00				
Waist	Pilates Cardio			Body Balance				
Rena.K	haruka.Y			Koharu.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Release&Strength	Basic			Waist				
chihiro.T	chihiro.T			Rena.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Hip&Leg	Hip&Leg						
chihiro.T	haruka.Y	Koharu.K						

pilatesK 宮崎店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール									
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Back&Arm		Body Balance				Back&Arm		Waist	
chihiro.T		chihiro.T		Koharu.K				chihiro.T		Rena.K	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning		Style up Pilates		Waist				Waist		jump to burn	
haruka.Y		Koharu.K		Rena.K		close		Rena.K		Koharu.K	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
Back&Arm		jump to burn		Pre Basic				Basic			
chihiro.T		haruka.Y		Koharu.K				chihiro.T			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Basic		Waist							
		chihiro.T		Rena.K							
		close		close							
		17:30 ~ 18:30									
Hip Punch											
haruka.Y		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
18:00 ~ 19:00				Pilates Cardio		Release&Strength					
Waist				haruka.Y		chihiro.T					
Rena.K				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
19:30 ~ 20:30				Pre Basic		Shape up waist					
jump to burn				Koharu.K		Koharu.K					
haruka.Y				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
21:00 ~ 22:00		Waist		Hip&Leg		Basic					
Rena.K				haruka.Y		chihiro.T					

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願ひいたします。
※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。