pilatesK　宮崎店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/21　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rena.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio haruka.Y	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Koharu.K	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	close
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 haruka.Y	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Rena.K	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Rena.K	12:30 ～ 13:30 Hip Punch haruka.Y		12:00 ～ 13:00 jump to burn Koharu.K	12:00 ～ 13:00 Release&Strength haruka.Y	
14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 haruka.Y	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Koharu.K		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Rena.K	
16:30 ～ 17:30 Shape up waist haruka.Y	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Rena.K	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Rena.K	close		close	15:00 ～ 16:00 Pilates Cardio haruka.Y	
close	close	close				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 haruka.Y	close
	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 haruka.Y	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Rena.K				17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	
	close	close	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Rena.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Koharu.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Rena.K	close	
			19:30 ～ 20:30 jump to burn haruka.Y	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 N.ami	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Koharu.K		
			21:00 ～ 22:00 Body Balance haruka.Y	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Koharu.K	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Rena.K		

pilatesK　宮崎店　【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Koharu.K	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 N.ami	close	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Koharu.K	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 haruka.Y	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Koharu.K	close
	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 haruka.Y	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Rena.K		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Rena.K	12:00 ～ 13:00 jump to burn Koharu.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 N.ami	
	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Koharu.K	close		13:30 ～ 14:30 Body Balance Koharu.K	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	14:30 ～ 15:30 jump to burn Koharu.K	
	close			close	15:00 ～ 16:00 Release&Strength haruka.Y	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	
					16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Koharu.K	close	
					17:30 ～ 18:30 Shape up waist Koharu.K		
	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 N.ami	18:00 ～ 19:00 Body Balance Koharu.K	18:00 ～ 19:00 Hip Punch haruka.Y	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 N.ami	close		
	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 haruka.Y	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 N.ami	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Rena.K			
	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 N.ami	21:00 ～ 22:00 jump to burn Koharu.K	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 haruka.Y	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 N.ami			

🔰：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時間前を切って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。

pilatesK　宮崎店　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/21　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Rena.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn Koharu.K	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 haruka.Y	10:30 ～ 11:30 Shape up waist haruka.Y	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Koharu.K
12:00 ～ 13:00 Style up Pilates Koharu.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Rena.K		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Koharu.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 N.ami	12:30 ～ 13:30 jump to burn Koharu.K		12:00 ～ 13:00 Hip Punch haruka.Y
13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Koharu.K	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 インストラクター未確定	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 N.ami		13:30 ～ 14:30 jump to burn Koharu.K
close			close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 N.ami	16:30 ～ 17:30 Release&Strength haruka.Y		close
				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 haruka.Y	close		
				17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio haruka.Y			
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 N.ami	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio haruka.Y	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Koharu.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Rena.K	close			18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 haruka.Y
19:30 ～ 20:30 Body Balance Koharu.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 N.ami	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 インストラクター未確定				19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 N.ami
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 N.ami	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 haruka.Y	21:00 ～ 22:00 jump to burn Koharu.K	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Rena.K				21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 haruka.Y

pilatesK　宮崎店　【　11/25　～　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Koharu.K	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	10:30 ～ 11:30 Hip Punch haruka.Y	close
12:30 ～ 13:30 Style up Pilates Koharu.K		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 インストラクター未確定	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio haruka.Y	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 インストラクター未確定	
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Koharu.K		13:30 ～ 14:30 Style up Pilates Koharu.K	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 Rena.K	
close		close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning 🔰 haruka.Y	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Koharu.K	
			16:30 ～ 17:00 お試し見学会 haruka.Y	close	
			17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 インストラクター未確定		
18:00 ～ 19:00 Release&Strength haruka.Y	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Rena.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 N.ami	close	close	
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 インストラクター未確定	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 N.ami	19:30 ～ 20:30 jump to burn Koharu.K			
21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio haruka.Y	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Rena.K	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 N.ami			

🔰：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時間前を切って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。