

pilatesK 宮崎店		【 11/01 ~ 11/08 】				スケジュール		2026/10/15 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close					
Waist 🏋️‍♀️		Pilates Cardio		Back&Arm 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️				Back&Arm 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️							
Rena.K		haruka.Y		N.am		Koharu.K				N.am		Rena.K							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00							
Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️		Hip Punch				jump to burn		Release&Strength							
haruka.Y		Rena.K		Rena.K		haruka.Y				Koharu.K		haruka.Y							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30							
Pre Basic 🏋️‍♀️		Hip&Leg 🏋️‍♀️		Back&Arm 🏋️‍♀️						Back&Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️							
Rena.K		haruka.Y		N.am						N.am		Rena.K							
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00						close		15:00 ~ 16:00				Pilates Cardio			
Shape up waist		Waist 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️								haruka.Y							
haruka.Y		Rena.K		Rena.K								close							
close		close		close								close				17:30 ~ 18:30		Back&Arm 🏋️‍♀️	
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30												Back&Arm 🏋️‍♀️			
		Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️												N.am			
		haruka.Y		Rena.K															
		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				close					
						Pre Basic 🏋️‍♀️		Hip&Leg 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️									
						Rena.K		Koharu.K		Rena.K									
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									
						jump to burn		Waist 🏋️‍♀️		Style up Pilates									
		haruka.Y		N.am		Koharu.K													
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00															
Body Balance		Basic 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️															
haruka.Y		Koharu.K		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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
	Koharu.K	Nami		Koharu.K	haruka.Y	インストラクター未確定	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	jump to burn	Waist 🌱	
	haruka.Y	Rena.K		Rena.K	Koharu.K	Nami	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Style up Pilates			Body Balance	Back & Arm 🌱	jump to burn	
	Koharu.K			Koharu.K	Nami	Koharu.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Release&Strength	Back & Arm 🌱	
					haruka.Y	Nami	
					close	close	
					17:30 ~ 18:30		
	Shape up waist			close			
	Koharu.K						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Waist 🌱	Body Balance			Hip Punch	Back & Arm 🌱	
	Nami	Koharu.K			haruka.Y	Nami	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Basic 🌱	Waist 🌱			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	
	haruka.Y	Nami		Rena.K	Rena.K		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
	Nami	Koharu.K		haruka.Y	Nami		

🟢：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						2026/10/15 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊	Back & Arm 🏊		jump to burn	Beauty Conditioning 🏊	Shape up waist		Body Balance	
Rena.K	N.am		Koharu.K	haruka.Y	haruka.Y		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	
Style up Pilates	Waist 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn		Hip Punch	
Koharu.K	Rena.K		Koharu.K	N.am	Koharu.K		haruka.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		jump to burn	
Rena.K			Koharu.K	インストラクター未確定	N.am		Koharu.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist 🏊		Release&Strength	
					N.am		haruka.Y	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
			Pilates Cardio					
haruka.Y								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊				
N.am	haruka.Y	Koharu.K	Rena.K	haruka.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊				
Koharu.K	N.am	N.am	インストラクター未確定	N.am				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🏊	Beauty Conditioning 🏊	jump to burn	Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊				
N.am	haruka.Y	Koharu.K	Rena.K	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Pre Basic 🏊		Shape up waist	Pre Basic 🏊	Hip Punch		
Rena.K		Koharu.K	Rena.K	haruka.Y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Style up Pilates		Back & Arm 🏊	Pilates Cardio	Basic 🏊		
Koharu.K		インストラクター未確定	haruka.Y	インストラクター未確定		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Style up Pilates	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		
		Koharu.K	N.am	Rena.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Beauty Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		
			haruka.Y	Koharu.K		
			close			
			17:30 ~ 18:30			
		Waist 🏊				
		インストラクター未確定	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊				
haruka.Y	Rena.K	N.am				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn				
インストラクター未確定	N.am	Koharu.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Waist 🏊	Waist 🏊				
haruka.Y	Rena.K	N.am				

🏊 : 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。