

pilatesK トキハ大分		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/11 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg karen.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Rina.A	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Rina.A	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.A		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Rina.A	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miu.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rina.A		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A			13:30 ~ 14:30 Basic karen.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miki.k	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miki.k		
					15:00 ~ 16:00 Basic Miu.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miki.k		
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miki.k			
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.k	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas karen.M	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miu.N				
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miu.N	19:30 ~ 20:30 Basic karen.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miki.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miki.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miu.N	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.N				

pilatesK トキハ大分		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miki.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miki.k	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.N	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A	
12:00 ~ 13:00 Basic karen.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miki.k		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miki.k	12:00 ~ 13:00 Basic Miu.N	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas karen.M		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.k	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miki.k			13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas karen.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miu.N		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Rina.A	
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Miki.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rina.A			
				1730 ~ 18:30 Hip & Leg Miu.N				
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Rina.A	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miki.k	18:00 ~ 19:00 Basic karen.M				18:00 ~ 19:00 Basic karen.M	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg karen.M	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Rina.A	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg karen.M	
21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miu.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg karen.M				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miki.k	

・休館可能レッスン
・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時間前を切ったで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 トキハ大分		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/11	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
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		
Waist spXmas		Back&Arm	Hip&Leg	Basic		Stretch&Conditioning	Waist spXmas		
Rina.A		Miu.N	karen.M	Miu.N		Miki.k	karen.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Waist spXmas		jump to burn	Body Balance		
Miu.N		karen.M	Miki.k	karen.M		Rina.A	Miki.k		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic	Body Balance	Hip&Leg		Back&Arm			
		Miu.N	Miki.k	karen.M		Miki.k			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Back&Arm					
			karen.M	Miu.N					
			17:30 ~ 18:30						
			Stretch&Conditioning						
			Miki.k						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Back&Arm				Basic	Back&Arm		
karen.M	Miki.k	Miki.k				Miu.N	Miu.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Body Balance	Basic				Waist spXmas	jump to burn		
Miu.N	Miki.k	karen.M				Rina.A	Rina.A		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back&Arm	Body Balance				Hip&Leg	Basic		
karen.M	Miu.N	Miki.k				Miu.N	Miu.N		

pilatesK トキハ大分		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	jump to burn	Back&Arm	Basic				
	Rina.A	Miu.N	karen.M				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic	jump to burn	Hip&Leg				
	Miu.N	Rina.A	Miu.N				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist	Basic	Back&Arm				
	Rina.A	Miu.N	Miu.N				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip&Leg	Body Balance				
		karen.M	Miki.k				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		karen.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Body Balance	Hip&Leg						
Miki.k	karen.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Back&Arm						
karen.M	Miu.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist spXmas	Waist						
karen.M	karen.M						

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願ひしております。
・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。