

pilatesK トキハ大分		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2028/12/04	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Hip & Leg	Basic		jump to burn	Back & Arm	
		karen.M	karen.M		Rina.A	Kokoru.y	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Stretch & Conditioning	Waist		Basic	jump to burn	
		Miki.k	Rina.A		karen.M	Rina.A	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		jump to burn	Stretch & Conditioning		Waist		
		Rina.A	Miki.k		Rina.A		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Back & Arm				
		karen.M	Miki.k				
		17:30 ~ 18:30					
		Body Balance					
		Miki.k					
close	close			close			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm
					Kokoru.y	Miki.k	Kokoru.y
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Body Balance	Hip & Leg	Basic
					Miki.k	karen.M	Kokoru.y
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Back & Arm	Basic	Waist
					Kokoru.y	karen.M	karen.M

pilatesK トキハ大分		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Body Balance	Waist	Basic	Back & Arm			10:30 ~ 11:30
karen.M	Miki.k	Rina.A	Kokoru.y	Kokoru.y			Waist
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic			12:00 ~ 13:00
Miki.k	Kokoru.y	Miki.k	karen.M	Kokoru.y			Body Balance
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg			13:30 ~ 14:30
karen.M	Kokoru.y	Rina.A	Miki.k	karen.M			Basic
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00				
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist				
	Miki.k	Miki.k	Kokoru.y				
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				
	Hip & Leg		Basic				
	Kokoru.y		karen.M				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
Basic				Back & Arm			
Kokoru.y				Rina.A			
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
Waist				jump to burn			
Kokoru.y				Rina.A			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning				Basic			
Miki.k				karen.M			

・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時間前提出にお願いしております。
・レッスン開始時間まで時間をおぼて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2回以上で、月の予約可能回数が4回に到達されます。

pilatesK トキハ大分		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール			2025/12/04 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Basic		Hip & Leg			Waist	Basic	
Rina.A	karen.M		karen.M			Rina.A	karen.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm		jump to burn			Basic	Body Balance	
Miki.k	Miki.k		Rina.A			Kokoru.y	Miki.k	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Waist		Basic			jump to burn	Waist	
karen.M	karen.M		karen.M			Rina.A	karen.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Basic	Body Balance						Back & Arm	
karen.M	Miki.k						Kokoru.y	
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	
Back & Arm							Basic	
Miki.k							Kokoru.y	
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Stretch & Conditioning			jump to burn	Back & Arm	
			Miki.k			Rina.A	Kokoru.y	
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Body Balance			Back & Arm	Basic	
			Miki.k			Rina.A	karen.M	
			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Waist			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
			Rina.A			Miki.k	karen.M	

- ・体験可能レッスン:
クラスの種類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。
ラッセで受けた個人レッスン時、キャンセルされた場合は、1時間料金が適用されます。
・レッスン開始時間時刻前までして、翌月の予約可能回数となります。
※来館回数にキャットが月2回以上で、翌月の予約可能回数はキャットとなります。