

pilatesK トキハ大分		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/04 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	
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kokoru.y		
		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.k	12:30 ~ 13:30 Waist Rina.A		12:00 ~ 13:00 Basic karen.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rina.A		
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miki.k		13:30 ~ 14:30 Waist Rina.A			
		15:00 ~ 16:00 Basic karen.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miki.k					
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Miki.k						
					18:00 ~ 19:00 Basic Kokoru.y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kokoru.y	
					19:30 ~ 20:30 Body Balance Miki.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg karen.M	19:30 ~ 20:30 Basic Kokoru.y	
					21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kokoru.y	21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist 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 Basic karen.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miki.k	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A	10:30 ~ 11:30 Basic Kokoru.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kokoru.y	close		10:30 ~ 11:30 Waist Kokoru.y
12:00 ~ 13:00 Body Balance Miki.k	12:00 ~ 13:00 Basic Kokoru.y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miki.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg karen.M	12:00 ~ 13:00 Basic Kokoru.y			12:00 ~ 13:00 Body Balance Miki.k
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karen.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kokoru.y	14:30 ~ 15:30 jump to burn Rina.A	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miki.k	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karen.M			13:30 ~ 14:30 Basic Kokoru.y
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Miki.k	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miki.k	15:00 ~ 16:00 Waist Kokoru.y				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoru.y		17:30 ~ 18:30 Basic karen.M				
18:00 ~ 19:00 Basic Kokoru.y				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.A		18:00 ~ 19:00 Body Balance Miki.k	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.A
19:30 ~ 20:30 Waist Kokoru.y				19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A		19:30 ~ 20:30 Waist karen.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Miki.k
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.k				21:00 ~ 22:00 Basic karen.M		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miki.k	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.A

・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		【 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	close	10:30 ~ 11:30	close		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 ~ 13:30		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	

pilatesK トキハ大分		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
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	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Back&Arm	Hip&Leg	Body Balance		Basic	Waist	
Rina.A	Miki.k	karen.M	Miki.k		Kokoru.y	karen.M	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg		Waist	Basic	
Miki.k	Miki.k	karen.M	karen.M		karen.M	karen.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch&Conditioning		Waist			Hip&Leg	jump to burn	
Miki.k		Kokoru.y			Kokoru.y	Rina.A	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Waist						Hip&Leg	
Rina.A						Kokoru.y	
						17:30 ~ 18:30	
						Back&Arm	
						Kokoru.y	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist	Basic	Back&Arm	jump to burn	Stretch&Conditioning		
	karen.M	Kokoru.y	Rina.A	Rina.A	Miki.k		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	jump to burn	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic		
	Rina.A	Rina.A	Miki.k	Kokoru.y	karen.M		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic	jump to burn	Waist	Basic	Body Balance		
	karen.M	Rina.A	Rina.A	Kokoru.y	Miki.k		

・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尚残が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。