

pilatesK トキハ大分		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/07 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	jump to burn	Back & Arm	
Rina.A		Kokoru.y	Miki.k		Kokoru.y	Rina.A	Rina.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Release&Strength	jump to burn		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Body Balance	
Kokoru.y		karen.M	Rina.A		Miki.k	Miki.k	Miki.k	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Basic			Body Balance	Basic	jump to burn	
Rina.A		Kokoru.y			Miki.k	karen.M	Rina.A	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
jump to burn						Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Kokoru.y						karen.M	Miki.k	
						17:30 ~ 18:30		
						Back & Arm		
						Miki.k		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Body Balance		Basic		jump to burn	Waist			
Miki.k		karen.M		Kokoru.y	Kokoru.y			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic		Release&Strength		Hip & Leg	Basic			
karen.M		karen.M		karen.M	karen.M			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:00			
Back & Arm		Waist		Basic	Release&Strength			
Miki.k		Rina.A		Kokoru.y	karen.M			

pilatesK トキハ大分		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Release&Strength	Back & Arm		Body Balance	Basic	Hip & Leg	Back & Arm
	karen.M	Miki.k		Miki.k	Kokoru.y	karen.M	Miki.k
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
	Waist	Basic		Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Release&Strength
	Rina.A	Kokoru.y		karen.M	Rina.A	Miki.k	karen.M
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic	jump to burn		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	
	karen.M	Rina.A		Miki.k	Kokoru.y	karen.M	
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Waist				Back & Arm	Body Balance	
	Kokoru.y				Rina.A	Miki.k	
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	Stretch & Conditioning				Waist		
	Miki.k				Kokoru.y		
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
	Basic		Hip & Leg	Back & Arm			Stretch & Conditioning
	Kokoru.y		karen.M	Rina.A			Miki.k
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
	jump to burn		Basic	Waist			Basic
	Rina.A		karen.M	Rina.A			Kokoru.y
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic			jump to burn
	Kokoru.y		Miki.k	karen.M			Kokoru.y

■：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。
- ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
- レッスン開始時刻より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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/07	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Waist			jump to burn	Waist	Basic		Stretch & Conditioning		
Rina.A			Rina.A	Rina.A	karen.M		Miki.k		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	Body Balance	Waist		Hip & Leg		
Basic			Basic	Miki.k	Kokoru.y		karen.M		
Kokoru.y			karen.M				Basic		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Release&Strength				
jump to burn			Rina.A	Rina.A	karen.M				
Rina.A				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Stretch & Conditioning	Hip & Leg				
				Miki.k	Kokoru.y				
				17:30 ~ 18:30					
				jump to burn					
				Rina.A					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	Body Balance			Waist		
Hip & Leg			Release&Strength	Miki.k			Kokoru.y		
Kokoru.y			karen.M				19:30 ~ 20:30		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	Hip & Leg			jump to burn		
Stretch & Conditioning			Basic	karen.M			Rina.A		
Miki.k			karen.M				21:00 ~ 22:00		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	Back & Arm			Basic		
Body Balance			Rina.A	Miki.k			Kokoru.y		
Miki.k									

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm		Basic	Hip & Leg				
Miki.k		karen.M	karen.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Stretch & Conditioning	jump to burn				
Kokoru.y		Miki.k	Rina.A				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Hip & Leg	Basic				
		karen.M	karen.M				
			15:00 ~ 16:00				
			Waist				
			Kokoru.y				
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm				
			Kokoru.y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg	Basic	Waist					
karen.M	Kokoru.y	Kokoru.y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Body Balance	Back & Arm					
Kokoru.y	Miki.k	Miki.k					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Hip & Leg	Basic					
karen.M	Kokoru.y	Kokoru.y					

■ : 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。