

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

pilates K トキハ大分		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/04 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Back&Arm	Basic			Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic
Miu.N	Miu.N	karen.M			Miki.k	Miki.k	karen.M
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Hip&Leg			Back&Arm	Basic	Back&Arm
Miki.k	Miki.k	karen.M			Miki.k	Miu.N	Miki.k
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Back&Arm			Basic	Stretch&Conditioning	Hip&Leg
Miu.N		Rina.A			karen.M	Miki.k	karen.M
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Stretch&Conditioning						Back&Arm	Stretch&Conditioning
Miki.k						Miu.N	Miki.k
						17:30 ~ 18:30	
						Waist	
						Rina.A	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Basic	Waist		
	karen.M	Miki.k		Miu.N	Rina.A		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back&Arm	Waist		Back&Arm	Basic		
	Miki.k	Rina.A		Miu.N	karen.M		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic	Back&Arm		Waist	Back&Arm		
	karen.M	Miki.k		Rina.A	Rina.A		

・体験可能レッスン
・クラスの個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 時間前まで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。

pilates K トキハ大分

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/11/04

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	close		10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Miki.k	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Miu.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Erika.Y
				12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Miki.k	12:00 ~ 13:00 Basic Miu.N	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Erika.Y	12:00 ~ 13:00 Waist karen.M
				13:30 ~ 14:30 Back&Arm Rina.A	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Miki.k	13:30 ~ 14:30 Basic karen.M
					15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Miki.k	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.N	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Miu.N
					17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Miu.N		17:30 ~ 18:30 Back&Arm Erika.Y
				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Erika.Y	18:00 ~ 19:00 Basic karen.M		
				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg karen.M	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Miki.k		
				21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist karen.M		

pilates K トキハ大分

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/11/04

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Miu.N	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Miki.k		10:30 ~ 11:30 Back&Arm Erika.Y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Miu.N	10:30 ~ 11:30 Waist karen.M
12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Erika.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Miki.k	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Erika.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Miu.N
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Miu.N			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Miki.k	13:30 ~ 14:30 Basic Miu.N	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Erika.Y
				15:00 ~ 16:00 Waist karen.M	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning Miki.k
				17:30 ~ 18:30 Basic karen.M	
18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Miki.k	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg karen.M	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rina.A	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.A		
19:30 ~ 20:30 Waist karen.M	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A	19:30 ~ 20:30 Basic karen.M		
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Miki.k	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.A	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.N	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg karen.M		

・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週間前迄にお申し立て下さい。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは希望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。