

pilates K トキハ大分		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/29	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic	Waist		Back & Arm	Basic
Miki.k		Natsuki.F	Natsuki.F	Rina.A		Miu.N	Natsuki.F
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		Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Waist	Hip & Leg
Miu.N		Rina.A	Miki.k	Miki.k		Rina.A	hinata.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Basic	
		Natsuki.F	Miki.k	Rina.A		Miu.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg	Back & Arm			
			Natsuki.F	Miki.k			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			Miu.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Back & Arm	Basic				Waist	Stretch & Conditioning
Natsuki.F	Rina.A	Miu.N				Natsuki.F	Miki.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Basic
Rina.A	Natsuki.F	Miki.k				hinata.K	Miu.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Hip & Leg	Back & Arm				Basic	Back & Arm
Natsuki.F	hinata.K	Miki.k				Natsuki.F	Miki.k

pilates K トキハ大分		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/29	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
	Rina.A	Natsuki.F	hinata.K		Miki.k	hinata.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Back & Arm	Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning	
	Miu.N	Miu.N	Miu.N		Miki.k	Miki.k	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm	Waist	Hip & Leg		Basic		
	Rina.A	Rina.A	hinata.K		Miu.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Back & Arm				
		Miu.N	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
Basic	Hip & Leg				Basic	Waist	Back & Arm
Miu.N	hinata.K				Natsuki.F	Rina.A	Miu.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Stretch & Conditioning				Waist	Hip & Leg	Basic
Miki.k	Miki.k				Natsuki.F	hinata.K	Natsuki.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic				Hip & Leg	Basic	Waist
Miki.k	Natsuki.F				hinata.K	Natsuki.F	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 週間前までにお願ひしております。
 ・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		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/29	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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	close		10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Hip&Leg	Basic			Basic
Rina.A	Miu.N	hinata.K	hinata.K	Miu.N			hinata.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Basic	Back&Arm			Waist
Natsuki.F	hinata.K	Miki.k	hinata.K	Miki.k			Rina.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Stretch&Conditioning	Back&Arm		Stretch&Conditioning			Hip&Leg
Natsuki.F	Miki.k	Miki.k		Miki.k			hinata.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back&Arm	Hip&Leg					
	Miki.k	hinata.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Miu.N						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg			Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Basic	Waist
hinata.K			Miki.k	hinata.K		Miu.N	Rina.A
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm			Waist	Basic		Waist	Back&Arm
Miu.N			Rina.A	hinata.K		Rina.A	Miu.N
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic			Back&Arm	Waist		Back&Arm	Basic
Miu.N			Miki.k	Rina.A		Miu.N	Miu.N

pilates K トキハ大分		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール	2025/09/29	更新	
10/25	10/26		10/27		10/28		10/29	10/30	10/31	
土	日		月		火		水	木	金	
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close			10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30	
Waist	Back&Arm				Waist		Hip&Leg		Stretch&Conditioning	
Rina.A	Miu.N				Rina.A		hinata.K		hinata.K	
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	
Stretch&Conditioning	Hip&Leg				Basic		Stretch&Conditioning		Back&Arm	
Miki.k	hinata.K				hinata.K		Miki.k		Miki.k	
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30				13:30 ～ 14:30	
Back&Arm	Basic				Back&Arm				Basic	
Miki.k	Miu.N				Rina.A				hinata.K	
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30									
Basic	Stretch&Conditioning									
Miu.N	hinata.K									
17:30 ～ 18:30										
Back&Arm										
Miu.N										
						18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00
						Back&Arm		Waist	Basic	Back&Arm
						Miki.k		Rina.A	hinata.K	Miu.N
						19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30
						Hip&Leg		Back&Arm	Hip&Leg	Stretch&Conditioning
						hinata.K		Rina.A	hinata.K	Miki.k
						21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00
					Stretch&Conditioning		Basic	Back&Arm	Basic	
					Miki.k		Miu.N	Miki.k	Miu.N	

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能です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。