

| pilates K トキハ大分      |               | 【 11/01 ~ 11/08 】 |                      | スケジュール               |                      | 2025/11/11 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        |                      | 2025/11/11 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

2025/11/11

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<br>jump to burn<br>Rina.A           | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Miki.k             | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Miu.N               | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Miu.N  |
|       |       |       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>Miki.k | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Miu.N                   | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Miki.k             | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>karen.M     |
|       |       |       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rina.A             | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Rina.A           | 14:30 ~ 15:30<br>Stretch & Conditioning<br>Miki.k | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>karen.M     |
|       |       |       |       |                                                   | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>Miki.k | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Miu.N                   | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Miu.N   |
|       |       |       |       |                                                   | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Miu.N               |                                                   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Rina.A |
|       |       |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Miki.k             | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>karen.M                 |                                                   |                                       |
|       |       |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>karen.M             | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Miki.k             |                                                   |                                       |
|       |       |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>karen.M                 | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>karen.M                 |                                                   |                                       |
|       |       |       |       |                                                   |                                                   |                                                   |                                       |
|       |       |       |       |                                                   |                                                   |                                                   |                                       |
|       |       |       |       |                                                   |                                                   |                                                   |                                       |
|       |       |       |       |                                                   |                                                   |                                                   |                                       |
|       |       |       |       |                                                   |                                                   |                                                   |                                       |
|       |       |       |       |                                                   |                                                   |                                                   |                                       |

pilates K トキハ大分

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/11/11

更新

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

・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時間前までキャンセルは可能となります。  
※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。