

pilates K トキハ大分		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/09/08	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic hinata.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miu.N		10:30 ~ 11:30 Waist Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic hinata.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hinata.K
	12:00 ~ 13:00 Waist Cocono.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.A		12:00 ~ 13:00 Basic Natsuki.F	12:00 ~ 13:00 Waist Natsuki.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg hinata.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miki.K
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg hinata.K			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miki.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg hinata.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miu.N	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miki.K	16:30 ~ 17:30 Basic hinata.K	
					17:30 ~ 18:30 Basic Natsuki.F		
	18:00 ~ 19:00 Basic Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miu.N	18:00 ~ 19:00 Basic hinata.K			18:00 ~ 19:00 Basic Natsuki.F
	19:30 ~ 20:30 Waist Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Basic Kia	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A			19:30 ~ 20:30 Waist Natsuki.F
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miki.K	21:00 ~ 22:00 Waist Kia	21:00 ~ 22:00 Basic hinata.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg hinata.K			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rina.A

pilates K トキハ大分		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/09/03	更新
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miu.N	close		10:30 ~ 11:30 Basic hinata.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rina.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hinata.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A
12:00 ~ 13:00 Basic Natsuki.F			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miu.N	12:00 ~ 13:00 Basic Natsuki.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.A		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miki.K
13:30 ~ 14:30 Waist Natsuki.F			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg hinata.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miu.N	14:30 ~ 15:30 Basic hinata.K		13:30 ~ 14:30 Waist Rina.A
				15:00 ~ 16:00 Basic hinata.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miki.K		
				17:30 ~ 18:30 Waist Natsuki.F			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miki.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miki.K	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuki.F				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg hinata.K
19:30 ~ 20:30 Basic hinata.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miu.N	19:30 ~ 20:30 Basic Natsuki.F				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miu.N
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg hinata.K		21:00 ~ 22:00 Basic Natsuki.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miki.K				21:00 ~ 22:00 Basic hinata.K

: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 時間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切つ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。

pilates K トキハス分

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/09/03 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic Natsuki.F		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg hinata.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miki.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miu.N	close
12:30 ~ 13:30 Waist Natsuki.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miu.N	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.A	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Natsuki.F		12:00 ~ 13:00 Waist Rina.A	
		13:30 ~ 14:30 Basic hinata.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miu.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miki.K		13:30 ~ 14:30 Basic hinata.K	
			15:00 ~ 16:00 Waist Rina.A	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miu.N		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Miki.K	
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miki.K			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg hinata.K	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miki.K	18:00 ~ 19:00 Basic hinata.K	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuki.F					
19:30 ~ 20:30 Basic hinata.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg hinata.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A					
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miu.N	21:00 ~ 22:00 Waist Natsuki.F	21:00 ~ 22:00 Basic Natsuki.F					

pilates K トキハス分

【 09/25 ~ 10/01 】 スケジュール

2025/09/03 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miu.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miu.N	10:30 ~ 11:30 Basic hinata.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miki.K	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.A	12:00 ~ 13:00 Basic hinata.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miki.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miu.N	12:00 ~ 13:00 Waist Rina.A	
	13:30 ~ 14:30 Basic hinata.K	13:30 ~ 14:30 Waist Rina.A	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miu.N		13:30 ~ 14:30 Basic hinata.K	
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg hinata.K	16:30 ~ 17:30 Basic Natsuki.F			
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rina.A				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miu.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miki.K			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.K	18:00 ~ 19:00 Basic Natsuki.F	
19:30 ~ 20:30 Waist Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg hinata.K			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miu.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Natsuki.F	
21:00 ~ 22:00 Basic hinata.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.K			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは時間前迄となります。
※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。