

pilatesK トキ八大分

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/12/17 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🟢 karen.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🟡 karen.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Rina.A	close
	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Rina.A	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🟡 Rina.A		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Rina.A	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg 🟡 Miu.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rina.A	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A			13:30 ~ 14:30 Basic 🟢 karen.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🟢 Miki.k	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🟢 Miu.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🟢 Miki.k	
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas karen.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🟢 Miu.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🟢 Miu.N			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🟡 Miu.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🟢 karen.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🟡 Miki.k	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🟢 Miki.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🟡 Miu.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🟢 Miu.N			

pilatesK トキ八大分

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🟡 Miki.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🟡 karen.M		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🟡 Miki.k	10:30 ~ 11:30 Basic 🟢 Miu.N	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A
12:00 ~ 13:00 Basic 🟢 karen.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🟡 Miki.k	12:00 ~ 13:00 Basic 🟢 Miu.N	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas karen.M		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🟡 Miki.k			13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas karen.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🟡 Miu.N		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Rina.A
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rina.A		
				1730 ~ 18:30 Hip & Leg 🟡 Miu.N			
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Rina.A	18:00 ~ 19:00 Basic 🟢 Miu.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🟡 Miki.k	18:00 ~ 19:00 Basic 🟢 karen.M				18:00 ~ 19:00 Basic 🟢 karen.M
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🟡 karen.M	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Rina.A	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🟡 Rina.A				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🟡 karen.M
21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🟡 Miu.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🟢 Miki.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🟡 karen.M				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🟡 Miki.k

🟢：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。

pilatesK トキ八大分		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/17	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
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		
Waist spXmas		Back & Arm	Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Waist spXmas		
Rina.A		Miu.N	karen.M	Miu.N		Miki.k	karen.M		
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		Hip & Leg	Back & Arm	Waist spXmas		jump to burn	Body Balance		
Miu.N		karen.M	Miki.k	karen.M		Rina.A	Miki.k		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic	Body Balance	Hip & Leg		Back & Arm			
		Miu.N	Miki.k	karen.M		Miki.k			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Back & Arm					
			karen.M	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		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm				Basic	Back & Arm		
karen.M	Miki.k	Miki.k				Miu.N	Miu.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Body Balance	Basic				Waist spXmas	jump to burn		
Miu.N	Miki.k	karen.M				Rina.A	Rina.A		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back & Arm	Body Balance				Hip & Leg	Basic		
karen.M	Miu.N	Miki.k				Miu.N	Miu.N		

pilatesK トキ八大分		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	jump to burn	Back & Arm	Basic				
	Rina.A	Miu.N	karen.M				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic	jump to burn	Hip & Leg				
	Miu.N	Rina.A	Miu.N				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Waist	Basic	Back & Arm				
	Rina.A	Miu.N	Miu.N				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Body Balance				
		karen.M	Miki.k				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		karen.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Body Balance	Hip & Leg						
Miki.k	karen.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Back & Arm						
karen.M	Miu.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist spXmas	Waist						
karen.M	karen.M						

 : 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。