

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/17	更新
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Basic	jump to burn			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist spXmas		
	karen.M	Rina.A			karen.M	Miki.k	Rina.A		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist spXmas	Back & Arm			Waist spXmas	Hip & Leg	jump to burn		
	Rina.A	Rina.A			Rina.A	Miu.N	Rina.A		
	13:30 ~ 14:30	jump to burn			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Rina.A				Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		
					karen.M	Miki.k	Miki.k		
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Basic	Back & Arm		
						Miu.N	Miki.k		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Basic	Back & Arm					
	Miki.k	karen.M	Miu.N	Miu.N					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm	jump to burn					
	Miu.N	karen.M	Miki.k	Rina.A					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic					
	Miki.k	Miki.k	Miu.N	Miu.N					

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

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで切っ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。

pilatesK トキハ大分			【 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		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		Miu.N		
		Miu.N	Miki.k	karen.M				
			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	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	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	21:00 ~ 22:00	
Basic	Back & Arm	Body Balance				Hip & Leg	Basic	
karen.M	Miu.N	Miki.k				Miu.N	Miu.N	

pilatesK トキハ大分			【 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					
	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。