

pilatesK トキ八大分

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/18 更新

| 01/17 | 01/18 | 01/19 | 01/20 | 01/21 | 01/22 | 01/23 | 01/24 | | |
|---|---|-------|---|-------|-------|---|---|---|---|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| 10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A | 10:30 ~ 11:30 Basic karen.M | close | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M | close | | 10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A | 10:30 ~ 11:30 Basic karen.M | | |
| 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.k | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miki.k | | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A | | | 12:00 ~ 13:00 Basic karen.M | 12:00 ~ 13:00 Basic Kokoru.y | 12:00 ~ 13:00 Body Balance Miki.k | |
| 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karen.M | 14:30 ~ 15:30 Waist karen.M | | 13:30 ~ 14:30 Basic karen.M | | | 13:30 ~ 14:30 Basic karen.M | 13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A | 13:30 ~ 14:30 Waist karen.M | |
| 15:00 ~ 16:00 Basic karen.M | 16:30 ~ 17:30 Body Balance Miki.k | | | | | | | 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kokoru.y | |
| 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miki.k | | | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Basic Kokoru.y | |
| | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.k | | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.A | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kokoru.y |
| | | | | | | 19:30 ~ 20:30 Body Balance Miki.k | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A | 19:30 ~ 20:30 Basic karen.M |
| | | | | | | 21:00 ~ 22:00 Waist Rina.A | | 21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.k | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg karen.M |

pilatesK トキ八大分

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

| 01/25 | 01/26 | 01/27 | 01/28 | 01/29 | 01/30 | 01/31 |
|---|---|---|---|-------|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miki.k | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M | 10:30 ~ 11:30 Body Balance Miki.k | | 10:30 ~ 11:30 Basic Kokoru.y | 10:30 ~ 11:30 Waist karen.M |
| 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miki.k | 12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miki.k | 12:00 ~ 13:00 Basic karen.M | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg karen.M | | 12:00 ~ 13:00 Waist karen.M | 12:00 ~ 13:00 Basic karen.M |
| 14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miki.k | | 13:30 ~ 14:30 Waist Kokoru.y | | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kokoru.y | 13:30 ~ 14:30 jump to burn Rina.A |
| 16:30 ~ 17:30 Waist Rina.A | | | | | | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kokoru.y |
| | | | | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kokoru.y |
| | 18:00 ~ 19:00 Waist karen.M | 18:00 ~ 19:00 Basic Kokoru.y | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.A | | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.A | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.k |
| | 19:30 ~ 20:30 jump to burn Rina.A | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.A | 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Miki.k | | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kokoru.y | 19:30 ~ 20:30 Basic karen.M |
| | 21:00 ~ 22:00 Basic karen.M | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Rina.A | 21:00 ~ 22:00 Waist Rina.A | | 21:00 ~ 22:00 Basic Kokoru.y | 21:00 ~ 22:00 Body Balance 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。