

pilatesK トキハ大分		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/03	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Body Balance	Back & Arm		
Rina.A		Kokoru.y	Miki.k		Kokoru.y	Miki.k	Rina.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Waist	jump to burn		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Body Balance		
Kokoru.y		karen.M	Rina.A		Miki.k	Miki.k	Miki.k		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		Basic			Body Balance	Basic	jump to burn		
Rina.A		Kokoru.y			Miki.k	karen.M	Rina.A		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
jump to burn						Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Kokoru.y						karen.M	Miki.k		
						17:30 ~ 18:30			
						Back & Arm			
						Rina.A			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Body Balance	Basic	jump to burn	Waist				
		Miki.k	karen.M	Kokoru.y	Kokoru.y				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic				
		karen.M	karen.M	karen.M	karen.M				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:00				
		Back & Arm	Waist	Basic	Hip & Leg				
		Miki.k	Rina.A	Kokoru.y	karen.M				

pilatesK トキハ大分		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
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	10:30 ~ 11:30
	Release&Strength	Back & Arm		Body Balance	Basic	Hip & Leg	Back & Arm
	karen.M	Miki.k		Miki.k	Kokoru.y	karen.M	Miki.k
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
	Waist	Basic		Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	Release&Strength
	Rina.A	Kokoru.y		karen.M	Rina.A	Miki.k	karen.M
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic	jump to burn		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	
	karen.M	Rina.A		Miki.k	Kokoru.y	karen.M	
	15:00 ~ 16:00	Waist			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Kokoru.y			Back & Arm	Body Balance	
	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning			17:30 ~ 18:30		
		Miki.k			Waist		
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
	Basic		Hip & Leg	Back & Arm			Stretch & Conditioning
	Kokoru.y		karen.M	Rina.A			Miki.k
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
	Jump to burn		Basic	Waist			Basic
	Rina.A		karen.M	Rina.A			Kokoru.y
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Basic			jump to burn
	Kokoru.y		Miki.k	karen.M			Kokoru.y

■：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時間前送をお願いしております。
- レッスン開始時間に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2回以上で、月曜の予約可能回数が回に制限となります。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/03	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	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			jump to burn	Waist	Basic		Stretch & Conditioning		
Rina.A			Rina.A	Rina.A	karen.M		Miki.k		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	
Basic			Stretch & Conditioning	Body Balance	Waist			karen.M	
Kokoru.y			Miki.k	Miki.k	Kokoru.y			Basic	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
jump to burn			Waist	Back & Arm	Release&Strength				
Rina.A			Rina.A	Rina.A	karen.M				
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
				Miki.k	Kokoru.y				
				17:30 ~ 18:30			jump to burn		
				Rina.A					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg			Release&Strength	Body Balance				Waist	
Kokoru.y			karen.M	Miki.k				Kokoru.y	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning			Basic	Hip & Leg				Body Balance	
Miki.k			karen.M	karen.M				Miki.k	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Body Balance			Waist	Back & Arm				Basic	
Miki.k			Rina.A	karen.M				Kokoru.y	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm		Basic	Hip & Leg				
Miki.k		karen.M	karen.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Stretch & Conditioning	jump to burn				
Kokoru.y		Miki.k	Rina.A				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Back & Arm	Basic				
		Miki.k	karen.M				
			15:00 ~ 16:00				
			Waist				
			Kokoru.y				
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm				
			Kokoru.y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg	Basic	Waist					
karen.M	Kokoru.y	Kokoru.y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Body Balance	Hip & Leg					
Kokoru.y	Miki.k	karen.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Hip & Leg	Basic					
karen.M	Kokoru.y	Kokoru.y					

■ : 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。