

pilatesK トキ八大分		【 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			
		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			
		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 トキ八大分		【 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
	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			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Waist			Back & Arm	Body Balance	
		Kokoru.y			Rina.A	Miki.k	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
		Stretch & Conditioning			Waist		
		Miki.k			Kokoru.y		
	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週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。

pilatesK トキ八大分		【 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	close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	
Basic 🌿			Stretch & Conditioning 🌿	Body Balance	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	
Kokoru.y			Miki.k	Miki.k	Kokoru.y		karen.M	
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		Basic 🌿	
Rina.A			Rina.A	Rina.A	karen.M		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	

pilatesK トキ八大分		【 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。