


pilatesK トキ八大分		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/07 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist		Body Balance			jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Arm	
Rina.A		Miki.k			Rina.A	Miki.k	Mei.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pre Basic		Waist			Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist	
Miki.k		Rina.A			Miki.k	Rina.A	Rina.A	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
jump to burn		Stretch & Conditioning			Waist	Back & Arm	Basic	
Rina.A		Miki.k			Rina.A	Miki.k	Mei.N	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Body Balance						Pre Basic	jump to burn	
Miki.k						Mei.N	Rina.A	
						17:30 ~ 18:30		
						Release&Strength		
						Mei.N		
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip & Leg		Back & Arm	Pre Basic			
		karen.M		Miki.k	Mei.N			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pre Basic		Release&Strength	Back & Arm			
		Mei.N		karen.M	Mei.N			
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm		Basic	Body Balance			
		Mei.N		karen.M	Miki.k			

pilatesK トキ八大分		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	close	
	Pre Basic	jump to burn		Hip & Leg	Waist	Basic		
	Mei.N	Rina.A		karen.M	Rina.A	karen.M		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Body Balance	Back & Arm		Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn		
	Miki.k	Miki.k		Miki.k	karen.M	Rina.A		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm			Release&Strength	Pre Basic	Hip & Leg		
	Mei.N			karen.M	Miki.k	karen.M		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Release&Strength	Waist		
					karen.M	Rina.A		
					17:30 ~ 18:30			
					Back & Arm			
					Miki.k			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	jump to burn	Basic	Release&Strength	Back & Arm				
	Rina.A	Mei.N	Mei.N	Mei.N				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist	Hip & Leg	Pre Basic	Stretch & Conditioning				
	karen.M	karen.M	Mei.N	Mei.N				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn				
	karen.M	Mei.N	karen.M	Rina.A				

 : 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。

pilatesK トキ八大分		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/07 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
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	
Back & Arm 🌱	Release&Strength		Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Rina.A	karen.M		Mei.N	Mei.N	karen.M	Mei.N	karen.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	
karen.M	Rina.A		karen.M	Miki.k	Miki.k	Mei.N	Mei.N	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn			Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	
Rina.A			Miki.k	Mei.N	karen.M		karen.M	
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			
			Mei.N	karen.M	Miki.k			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Waist 🌱	Release&Strength				
			karen.M	karen.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱				Release&Strength	Back & Arm 🌱	
Miki.k	Miki.k	Rina.A				karen.M	Rina.A	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	jump to burn	Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
Miki.k	Rina.A	karen.M				karen.M	Mei.N	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength				Pre Basic 🌱	jump to burn	
karen.M	Miki.k	karen.M				Miki.k	Rina.A	

pilatesK トキ八大分		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール					
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
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	
Body Balance		jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	
Miki.k		Rina.A	Mei.N	Mei.N		Miki.k	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Release&Strength	jump to burn		Waist 🌱	
karen.M		Mei.N	karen.M	Rina.A		Rina.A	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Body Balance	
		Mei.N	Mei.N	karen.M		Miki.k	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Body Balance	Basic 🌱			
			Miki.k	Mei.N			
			17:30 ~ 18:30				
			Pre Basic 🌱				
			Miki.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Body Balance	Hip & Leg 🌱				Basic 🌱	
Rina.A	Miki.k	karen.M				Mei.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength				Hip & Leg 🌱	
Mei.N	Miki.k	karen.M				karen.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱				Release&Strength	
Mei.N	Rina.A	Miki.k				Mei.N	

🌱 : 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。