

pilatesK トキハ大分		【 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		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 🌸		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	12:30 ~ 13:30	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	14:30 ~ 15:30	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		
	close		close			17:30 ~ 18:30			
						Release&Strength			
						Mei.N			
18:00 ~ 19:00		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	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	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🌸		Basic 💚			Body Balance				
Mei.N		karen.M			Miki.k				

pilatesK トキハ大分		【 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	
	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			
	close						close

■：体験可能レッスン

- ・クラスの種類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時間前までにお願いしております。
- ・レッスン開始刻度時間前を切ってのキャンセルは原則キャンセルとなります。
- ※時間内キャンセルが月2回以上で、毎月の予約可能回数が1回に制限となります。

【 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Release&Strength	土 Stretch & Conditioning	日 Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm	月 10:30 ~ 11:30	火 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	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	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	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	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

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール								03/31
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30	木 Body Balance	金 jump to burn	土 Basic	日 Back & Arm	月 10:30 ~ 11:30	火 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						
Rina.A	Miki.k	karen.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Back & Arm	Release&Strength						
Mei.N	Miki.k	karen.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm						
Mei.N	Rina.A	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。