

pilatesK トキ八大分

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/20 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 Waist Rina.A	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miki.k	close		10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei.N	
12:30 ~ 13:30 Pre Basic Miki.k		12:00 ~ 13:00 Waist Rina.A		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A	12:30 ~ 13:30 Waist Rina.A		
14:30 ~ 15:30 jump to burn Rina.A		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miki.k		13:30 ~ 14:30 Waist Rina.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miki.k	14:30 ~ 15:30 Basic Mei.N		
16:30 ~ 17:30 Body Balance Miki.k						15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mei.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rina.A	
							17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mei.N	
				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg karen.M		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miki.k	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mei.N	
				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mei.N		19:30 ~ 20:30 Release&Strength karen.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei.N	
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.N		21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance 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 Pre Basic Mei.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rina.A		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M	10:30 ~ 11:30 Waist karen.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.N	close
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miki.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.A		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Miki.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg karen.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rina.A	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.N			13:30 ~ 14:30 Release&Strength karen.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Miki.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg karen.M	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength karen.M	16:30 ~ 17:30 Waist Rina.A	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miki.k		
		18:00 ~ 19:00 jump to burn Rina.A	18:00 ~ 19:00 Basic karen.M	18:00 ~ 19:00 Release&Strength karen.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.A		
		19:30 ~ 20:30 Waist karen.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg karen.M	19:30 ~ 20:30 Basic karen.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Miki.k		
		21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.k	21:00 ~ 22:00 Waist Rina.A	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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

2026/02/20 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	Mei.N		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
Mei.N	karen.M		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			
					close	
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。