

pilatesK トキ八大分

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/11 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
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
Body Balance	Pre Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Release&Strength	Pilates Barre
Miki.k	Sakurako.K	Rina.A	Miki.k	karen.M	Rina.A	karen.M	Rina.A
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Basic	Release&Strength	Hip & Leg	Body Balance
Miki.k	karen.M	Miki.k	Rina.A	Sakurako.K	karen.M	karen.M	Miki.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Release&Strength	Back & Arm	Body Balance	Waist	Pilates Barre	Basic	Stretch & Conditioning
karen.M	karen.M	Miki.k	Miki.k	Sakurako.K	Rina.A	Sakurako.K	Miki.k
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	jump to burn	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Pre Basic		
	Sakurako.K	Rina.A	Sakurako.K	Miki.k	Sakurako.K		
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
	Basic		Waist	Release&Strength	Hip & Leg		
	karen.M		Rina.A	karen.M	karen.M		
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip & Leg		jump to burn	Pre Basic	Body Balance		
	Sakurako.K		Sakurako.K	Miki.k	Sakurako.K		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist						jump to burn	Back & Arm
Rina.A						Sakurako.K	Rina.A
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength						Pre Basic	Hip & Leg
karen.M						Miki.k	Sakurako.K
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn						Body Balance	Basic
Rina.A						Miki.k	Sakurako.K

pilatesK トキ八大分

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
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	Basic	jump to burn	Hip & Leg		Pre Basic	jump to burn	Pilates Barre
Miki.k	karen.M	Rina.A	karen.M		Miki.k	Rina.A	Rina.A
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning	Pilates Barre		Back & Arm	Basic	Body Balance
karen.M	Sakurako.K	Miki.k	Rina.A		Miki.k	Sakurako.K	Miki.k
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Release&Strength	Waist	Basic		Body Balance	Hip & Leg	Pre Basic
Rina.A	karen.M	Rina.A	karen.M		Sakurako.K	Sakurako.K	Miki.k
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	Waist						Waist
karen.M	Sakurako.K						Rina.A
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30
Stretch & Conditioning							Back & Arm
Miki.k							Miki.k
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Pilates Barre							Release&Strength
Rina.A							karen.M
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic	Waist		Release&Strength	Waist	
		karen.M	Rina.A		karen.M	Rina.A	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Body Balance	jump to burn		Waist	Body Balance	
		Miki.k	Sakurako.K		karen.M	Miki.k	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Hip & Leg	Pre Basic		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	
		karen.M	Sakurako.K		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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/05/11 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Rina.A	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miki.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M
				12:00 ~ 13:00 Release&Strength karen.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rina.A	12:00 ~ 13:00 Waist Yume.K	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Miki.k
				13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rina.A	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miki.k	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg karen.M	14:30 ~ 15:30 Release&Strength karen.M
						15:00 ~ 16:00 Body Balance Miki.k	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miki.k
						16:30 ~ 17:30 Basic karen.M	
						18:00 ~ 19:00 Waist karen.M	
						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg karen.M	18:00 ~ 19:00 Basic Sakurako.K
						19:30 ~ 20:30 Basic Sakurako.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Sakurako.K
						21:00 ~ 22:00 jump to burn Sakurako.K	21:00 ~ 22:00 Waist Yume.K

pilatesK トキ八大分

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist Yume.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength karen.M	14:00 ~ 15:00 Basic karen.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg karen.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miki.k	10:30 ~ 11:30 Waist Yume.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rina.A
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.k	12:00 ~ 13:00 Waist Yume.K	15:30 ~ 16:30 Hip & Leg karen.M	12:00 ~ 13:00 Basic karen.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miki.k	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg karen.M
13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 Basic karen.M		13:30 ~ 14:30 Waist Yume.K	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miki.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miki.k	14:30 ~ 15:30 Basic Sakurako.K
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg karen.M				15:00 ~ 16:00 Waist Yume.K	16:30 ~ 17:30 jump to burn Sakurako.K
	17:30 ~ 18:30 Waist Yume.K				16:30 ~ 17:30 Pre Basic Miki.k	
					18:00 ~ 19:00 Body Balance Miki.k	
18:00 ~ 19:00 Release&Strength karen.M		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.k	18:00 ~ 19:00 Body Balance Miki.k	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakurako.K		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miki.k		19:30 ~ 20:30 Waist Yume.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Miki.k	19:30 ~ 20:30 Waist Yume.K		
21:00 ~ 22:00 Basic karen.M		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miki.k	21:00 ~ 22:00 Waist Yume.K	21:00 ~ 22:00 Basic Sakurako.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。