

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

pilatesK トキ八大分		【 07/09 ~ 07/16 】				スケジュール		
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
Miki.k	Miki.k	Yoshino.T	Yume.K		Miki.k	Yume.K	Yoshino.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Pilates Barre	Hip & Leg 🏊	
Miki.k	Miki.k	Rina.A	Yoshino.T		Yume.K	Rina.A	karen.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Body Balance		Pre Basic 🏊	Waist 🏊	Release&Strength	
karen.M	Yume.K	Miki.k	Miki.k		Miki.k	Yume.K	karen.M	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Pilates Barre	Waist 🏊					
		Rina.A	Yume.K					
		16:30 ~ 17:30						
		Beauty Conditioning 🏊						
		Miki.k						
		18:00 ~ 19:00						
		Back & Arm 🏊						
		Yoshino.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊	Pilates Barre				Basic 🏊	jump to burn	Beauty Conditioning 🏊	
karen.M	Rina.A				karen.M	Rina.A	Miki.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🏊	Basic 🏊				Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	
Yoshino.T	karen.M				Yume.K	Yoshino.T	Yume.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	jump to burn				Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	
karen.M	Rina.A				karen.M	Rina.A	Yume.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。

pilatesK トキ八大分		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2026/07/14 更新	
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist
Miki.k	Yume.K	karen.M		karen.M	Yoshino.T	Miki.k	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
Pre Basic	Waist	jump to burn		Back & Arm	Pilates Barre	Pre Basic	jump to burn
Miki.k	Rina.A	Rina.A		Yoshino.T	Rina.A	Miki.k	Rina.A
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
Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist		Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Basic
Yoshino.T	Miki.k	Yume.K		karen.M	Miki.k	Yoshino.T	Yume.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm	Basic					
	Yoshino.T	Yume.K					
	16:30 ~ 17:30						
	Hip & Leg						
	karen.M						
	18:00 ~ 19:00						
	Release&Strength						
	karen.M						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Waist	Hip & Leg	Basic	Beauty Conditioning
karen.M				Rina.A	karen.M	Yume.K	Miki.k
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg				Pilates Barre	Waist	Body Balance	Basic
karen.M				Rina.A	Yume.K	Miki.k	Yume.K
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm
Rina.A				Yoshino.T	Yume.K	Yume.K	Miki.k

pilatesK トキ八大分		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
karen.M	karen.M		karen.M	Miki.k	Yoshino.T	Yume.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Yume.K	Miki.k		Yume.K	Yoshino.T	karen.M	Yume.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
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱
Yoshino.T	karen.M		Yume.K	Miki.k	karen.M	Miki.k
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱					
Yume.K	Miki.k					
16:30 ~ 17:30						
Release&Strength						
karen.M						
18:00 ~ 19:00						
Back & Arm 🌱						
Yoshino.T						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
			Miki.k	Yume.K	Yume.K	Yoshino.T
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Release&Strength
			Miki.k	Miki.k	Yume.K	karen.M
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Release&Strength	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱
			karen.M	Yume.K	Yoshino.T	karen.M

 : 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時間前迄を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。