

| pilatesK トキ八大分      |                  | 【 07/01 ~ 07/08 】   |                     |                     | スケジュール |                  | 2026/07/22 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        |               | 2026/07/22 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 🏊       | Hip & Leg 🏊           |
|                  |                       |                   | Miki.k           | Yume.K                | Yume.K        | karen.M               |
|                  |                       |                   | 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 🏊  | Back & Arm 🏊          |
|                  |                       |                   | karen.M          | Yume.K                | Yoshino.T     | Yoshino.T             |

 : 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。