

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

pilatesK トキ八大分		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
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
Pre Basic		Waist	Basic	Beauty Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Miki.k		Yume.K	Yume.K	Miki.k	Miki.k	karen.M	Yoshino.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Release&Strength	Waist	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic	Basic
karen.M		karen.M	Yume.K	Yume.K	Miki.k	Miki.k	karen.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance		Hip & Leg	Hip & Leg	Waist	Waist	Beauty Conditioning	Hip & Leg
Miki.k		karen.M	karen.M	Yume.K	Yume.K	Miki.k	Yoshino.T
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist		Basic				Waist	Release&Strength
karen.M		Yume.K				Yume.K	karen.M
	close	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
		Pilates Barre				Release&Strength	
		Rina.A				karen.M	
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm				Basic	
		Yoshino.T				Yume.K	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pre Basic	Basic	Body Balance		
			Miki.k	karen.M	Miki.k		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
			Yoshino.T	karen.M	Yume.K		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Body Balance	Release&Strength	Waist		
			Miki.k	karen.M	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。

pilatesK トキ八大分		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/08/12 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
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	close	
Body Balance	Basic		Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg	Basic		
Miki.k	Yume.K		Yoshino.T	karen.M	Yoshino.T	Yume.K		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning	Beauty Conditioning		Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Waist		
Miki.k	Miki.k		Yoshino.T	karen.M	Yoshino.T	Yume.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm	Waist		Basic	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		
Yoshino.T	Yume.K		karen.M	Yume.K	Yoshino.T	Yoshino.T		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Beauty Conditioning	Hip & Leg		
					Miki.k	Yoshino.T		
					16:30 ~ 17:30			
					Waist			
					Yume.K			
					18:00 ~ 19:00			
					Pre Basic			
					Miki.k			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Hip & Leg		Body Balance	Back & Arm				
Yume.K	karen.M		Miki.k	Miki.k				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Release&Strength		Waist	Basic				
Yume.K	karen.M		Yume.K	Yume.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Back & Arm		Pre Basic	Beauty Conditioning				
karen.M	Yoshino.T		Miki.k	Miki.k				

pilatesK トキ八大分		【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール					
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Waist		Body Balance	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		
karen.M		Miki.k	Yume.K	Yoshino.T	karen.M		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Release&Strength		Pre Basic	Hip & Leg	Beauty Conditioning	Release&Strength		
karen.M		Miki.k	karen.M	Miki.k	karen.M		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pre Basic		Waist	Basic	Body Balance	Waist		
Miki.k		Yume.K	Yume.K	Miki.k	Yume.K		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Waist	Back & Arm		
				Rina.A	Yoshino.T		
				16:30 ~ 17:30			
				Hip & Leg			
				karen.M			
				18:00 ~ 19:00			
				Basic			
				karen.M			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic		Hip & Leg	Body Balance				
Yume.K		Yoshino.T	Miki.k				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm		Back & Arm	Beauty Conditioning				
Yoshino.T		Yoshino.T	Miki.k				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg		Basic	Back & Arm				
Yoshino.T		karen.M	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。