

pilatesK トキ八大分		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/09/04 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	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
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
karen.M		Yume.K	Yoshino.T	Yume.K	Miki.k	karen.M	Yoshino.T	
12:00 ~ 13:00		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
Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	
Yume.K		Miki.k	Yoshino.T	karen.M	Yume.K	Yoshino.T	Miki.k	
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	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	
Yume.K		Yume.K	Yume.K	karen.M	Miki.k	Yoshino.T	Miki.k	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			
				Yoshino.T	Miki.k			
				16:30 ~ 17:30				
				Hip & Leg 🌱				
				Yoshino.T				
				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	
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Release&Strength			Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Yoshino.T		Yoshino.T	karen.M			Miki.k	karen.M	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
Yoshino.T		karen.M	Miki.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	
Release&Strength		Back & Arm 🌱	Basic 🌱			Body Balance	Back & Arm 🌱	
karen.M		karen.M	Yume.K			Miki.k	karen.M	

pilatesK トキ八大分		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
close	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 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱
	Yoshino.T	Yume.K	Yume.K	Yoshino.T	Miki.k	Yoshino.T	Miki.k
	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
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱
	Yoshino.T	Yume.K	Yume.K	Yoshino.T	Miki.k	Miki.k	Yoshino.T
	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
	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
	Yoshino.T	karen.M	Miki.k	karen.M	Yume.K	Yoshino.T	Miki.k
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			
			Miki.k	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
	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱	Body Balance	Waist 🌱
	Miki.k	Yoshino.T			Yoshino.T	Miki.k	Yume.K
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Body Balance	Pre Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱
	Miki.k	Miki.k			Yoshino.T	karen.M	karen.M
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Release&Strength
	Yume.K	Yoshino.T			Yoshino.T	karen.M	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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/04 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
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
Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Waist 🍃
Yume.K	Yume.K	karen.M	Yume.K		karen.M	Miki.k	Yume.K
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
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Release&Strength	Waist 🍃	Basic 🍃
Yume.K	karen.M	Yoshino.T	Yume.K		karen.M	Yume.K	Yume.K
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
Back & Arm 🍃	Release&Strength	Basic 🍃	Release&Strength		Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃
Yoshino.T	karen.M	karen.M	karen.M		Yoshino.T	Yume.K	Yoshino.T
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Hip & Leg 🍃	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃	Release&Strength	
		Yoshino.T	karen.M		Yoshino.T	karen.M	
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Back & Arm 🍃			Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
		Yoshino.T			Miki.k	karen.M	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🍃			Body Balance	Basic 🍃	
		karen.M			Miki.k	karen.M	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃						Basic 🍃
Miki.k	Yume.K						karen.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Body Balance	Back & Arm 🍃						Hip & Leg 🍃
Miki.k	Miki.k						Yoshino.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃						Release&Strength
Yoshino.T	Miki.k						karen.M

pilatesK トキ八大分		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃	Basic 🍃	Body Balance		Back & Arm 🍃	Basic 🍃
karen.M	Yume.K	Miki.k		sakura.I	Yume.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃		Pre Basic 🍃	Waist 🍃
Miki.k	Yume.K	Yoshino.T		Miki.k	Yume.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃		Body Balance	Back & Arm 🍃
karen.M	Miki.k	Miki.k		sakura.I	Yoshino.T
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃			
	Yoshino.T	Yoshino.T			
	16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm 🍃				
	Miki.k				
	18:00 ~ 19:00				
	Beauty Conditioning 🍃				
	Miki.k				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🍃				Basic 🍃	Back & Arm 🍃
Yoshino.T				karen.M	Yoshino.T
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🍃				Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃
Yume.K				Miki.k	karen.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🍃				Release&Strength	Basic 🍃
Yume.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。