

pilatesK トキ八大分		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/15 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	
Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pilates Barre	Body Balance	Release&Strength	Hip & Leg 🍃	
karen.M		Wakako.G	Yoshino.T	Rina.A	Miki.k	karen.M	Yoshino.T	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🍃		Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃	Release&Strength	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	
Rina.A		Miki.k	Wakako.G	karen.M	Wakako.G	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	
Basic 🍃		Body Balance	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Body Balance	
karen.M		Miki.k	Yoshino.T	karen.M	Miki.k	Yoshino.T	Miki.k	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Waist 🍃	Pre Basic 🍃			
				Rina.A	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			Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	
Yoshino.T		Yoshino.T	karen.M			Wakako.G	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	karen.M	
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	karen.M			Miki.k	Yoshino.T	

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 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃
	Yoshino.T	Wakako.G	Miki.k	Yoshino.T	Miki.k	Rina.A	Wakako.G
	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 🍃	Reset Flow	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Body Balance	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃
	Yoshino.T	Rina.A	Wakako.G	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
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃	jump to burn	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃
	Wakako.G	karen.M	Miki.k	Rina.A	Rina.A	Yoshino.T	Miki.k
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Body Balance	Basic 🍃			
			Miki.k	karen.M			
			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 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃
	Miki.k	Yoshino.T			Yoshino.T	Wakako.G	Yume.K
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	jump to burn	Pre Basic 🍃			Hip & Leg 🍃	Release&Strength	Back & Arm 🍃
	Rina.A	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
	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃			Basic 🍃	Waist 🍃	Release&Strength
	Miki.k	Yoshino.T			Wakako.G	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時間前を切っ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		2026/08/15 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 🌈	Hip & Leg 🌈	jump to burn	Waist 🌈		Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈
Yume.K	karen.M	Rina.A	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 🌈	Pilates Barre	Back & Arm 🌈	Basic 🌈		Release&Strength	Waist 🌈	Basic 🌈
Yume.K	Rina.A	Yoshino.T	Wakako.G		karen.M	Yume.K	Wakako.G
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	Hip & Leg 🌈	Release&Strength		Reset Flow	Basic 🌈	Back & Arm 🌈
Yoshino.T	karen.M	karen.M	karen.M		Rina.A	Yume.K	Yoshino.T
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Reset Flow	Hip & Leg 🌈		Back & Arm 🌈	Release&Strength	
		Rina.A	karen.M		Yoshino.T	karen.M	
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Basic 🌈			Pre Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	
		Wakako.G			Miki.k	karen.M	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🌈			Body Balance	Basic 🌈	
		karen.M			Miki.k	Wakako.G	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈						Basic 🌈
Miki.k	Wakako.G						karen.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Waist 🌈						Hip & Leg 🌈
Rina.A	Yume.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 🌈	Pilates Barre	Body Balance		Back & Arm 🌈	Basic 🌈
Wakako.G	Rina.A	Miki.k		karen.M	Wakako.G
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 🌈		Reset Flow	Waist 🌈
Miki.k	Yume.K	Yoshino.T		Rina.A	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 🌈	Basic 🌈		Release&Strength	Back & Arm 🌈
karen.M	Miki.k	Wakako.G		karen.M	Yoshino.T
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	jump to burn	Back & Arm 🌈			
	Rina.A	Yoshino.T			
	16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm 🌈				
	Yoshino.T				
	18:00 ~ 19:00				
	Beauty Conditioning 🌈				
	Miki.k				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌈				Basic 🌈	Reset Flow
Yoshino.T				Wakako.G	Rina.A
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre				Beauty Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈
Rina.A				Miki.k	karen.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌈				Body Balance	Basic 🌈
Yume.K				Miki.k	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。