

pilatesK トキ八大分		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/18 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 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	
karen.M		Wakako.G	Yoshino.T	karen.M	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	
Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	
karen.M		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	
Wakako.G		Miki.k	Yoshino.T	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			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 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
	Yoshino.T	Wakako.G	Miki.k	Yoshino.T	Miki.k	Yoshino.T	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 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱
	Yoshino.T	karen.M	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 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱
	Wakako.G	karen.M	Miki.k	karen.M	Miki.k	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
	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
	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		2026/08/18	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	karen.M	Yoshino.T	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	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	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			
		karen.M	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		
Body Balance	Waist 🍃						Hip & Leg 🍃		
Miki.k	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 🍃	Basic 🍃	Body Balance		Back & Arm 🍃	Basic 🍃		
Wakako.G	Yume.K	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 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃		
Miki.k	Yume.K	Yoshino.T		karen.M	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					
	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃					
	Yoshino.T	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 🍃	Back & Arm 🍃		
Yoshino.T				Wakako.G	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 🍃				Body Balance	Basic 🍃		
Wakako.G				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。