

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

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

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