

pilatesK トキ八大分		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール					2026/10/09 更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
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	close
Reset Flow	Hip & Leg	Body Balance	Basic	Back & Spine	Beauty Conditioning	Pre Basic	
Rina.A	Yoshino.T	Miki.k	Azu.h	Miki.k	Miki.k	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	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist	Release&Strength	Pre Basic	Back & Spine	Release&Strength	
Yoshino.T	Miki.k	Yume.K	karen.M	Yoshino.T	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	13:30 ~ 14:30	
Waist	Back & Arm	Basic	Waist	Beauty Conditioning	Waist	Hip & Leg	
Rina.A	Yoshino.T	Yume.K	Yume.K	Miki.k	Yume.K	Yoshino.T	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	
Pre Basic		Beauty Conditioning				Basic	
Yoshino.T		Miki.k				Yume.K	
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
		Hip & Leg				Back & Arm	
		karen.M				Azu.h	
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
		Pilates Barre				Waist	
		Rina.A				Yume.K	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist		Beauty Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		
	Yume.K		Miki.k	Yoshino.T	karen.M		
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Spine		Hip & Leg	Back & Arm	Basic		
	Miki.k		Yoshino.T	Azu.h	Azu.h		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic		Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength		
	Yume.K		Rina.A	Rina.A	karen.M		

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

pilatesK トキ八大分		【 11/25 ~ 11/25 】				スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		close	
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱			
Miki.k	karen.M	Rina.A	Yoshino.T	Yoshino.T			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱			
karen.M	Yume.K	Yoshino.T	Rina.A	karen.M			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Spine	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱			
Miki.k	karen.M	Azu.h	karen.M	Yume.K			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm 🌱	Advance			
			Yoshino.T	Miki.k			
			16:30 ~ 17:30				
			Basic 🌱				
			Azu.h				
			18:00 ~ 19:00				
			Waist 🌱				
			karen.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
jump to burn	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱					
Rina.A	Miki.k	Yume.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Spine					
Yoshino.T	Yume.K	Miki.k					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌱	Advance	Beauty Conditioning 🌱					
Yume.K	Miki.k	Miki.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。