



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♡ cocoro.f	10:30~11:30 Body Balance arisa		10:30~11:30 Basic ♡ cocoro.f	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ yuki.H	10:30~11:30 Basic ♡ cocoro.f	close	10:30~11:30 Power up Control arisa
12:00	12:30~13:30 Advance arisa	12:30~13:30 Waist ♡ yuki.H		12:30~13:30 Hip&Leg ♡ yuki.H	12:00~13:00 Basic ♡ cocoro.f	12:00~13:00 Waist ♡ yuki.H		12:30~13:30 Basic ♡ cocoro.f
13:30					13:30~14:30 Waist ♡ yuki.H	13:30~14:30 Release&Strength arisa		
15:00					15:00~16:00 Basic ♡ cocoro.f	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ yuki.H		
17:00								
18:00	17:30~18:30 Style up pilates Mika.N	17:30~18:30 Basic ♡ cocoro.f	17:30~18:30 Hip&Leg ♡ yuki.H	17:30~18:30 Waist ♡ arisa	17:30~18:30 Pilates Workout arisa			17:30~18:30 Pilates Barre Kico
19:30	19:00~20:00 Release&Strength arisa	19:00~20:00 Pilates Cardio Kico	19:00~20:00 Basic ♡ cocoro.f	19:00~20:00 Shape up Waist yukino				19:00~20:00 Waist ♡ yuki.H
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg ♡ yuki.H	20:30~21:30 Jump to Burn yuki.H	20:30~21:30 Pilates Barre arisa	20:30~21:30 Back&Arm ♡ arisa				20:30~21:30 Back&Arm ♡ Kico

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♡ cocoro.f		10:30~11:30 Waist ♡ yuki.H	10:30~11:30 Style up pilates Mika.N	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♡ Kico	close	10:30~11:30 Shape up Waist yukino
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♡ Ayumi.S		12:30~13:30 Basic ♡ cocoro.f	12:00~13:00 Back&Arm ♡ arisa	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ yuki.H		12:30~13:30 Hip&Leg ♡ yuki.H
13:30				13:30~14:30 Basic ♡ cocoro.f	13:30~14:30 Waist ♡ arisa		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg ♡ arisa	15:00~16:00 Pilates Cardio Kico		
17:00							
18:00	17:30~18:30 Waist ♡ yuki.H	17:30~18:30 Jump to Burn yuki.H	17:30~18:30 Release&Strength arisa	17:30~18:30 Waist ♡ yuki.H			17:30~18:30 Back&Arm ♡ arisa
19:30	19:00~20:00 Back&Spine Kico	19:00~20:00 Shape up Waist yukino	19:00~20:00 Basic ♡ cocoro.f				19:00~20:00 Advance arisa
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg ♡ yuki.H	20:30~21:30 Basic ♡ cocoro.f	20:30~21:30 Pilates Workout arisa				20:30~21:30 Basic ♡ cocoro.f

♡: 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。



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yuki.H		10:30~11:30 Basic ♪ cocoro.f	10:30~11:30 Body Balance arisa	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ arisa	10:30~11:30 Waist ♪ yuki.H
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ cocoro.f		12:30~13:30 Power up Control arisa	12:00~13:00 Basic ♪ cocoro.f	12:00~13:00 Waist ♪ mizuki.K		12:30~13:30 Back&Arm ♪ yuki.H	12:30~13:30 Style up pilates Mika.N
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	13:30~14:30 Basic ♪ Aoi.M			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ yuki.H	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Aoi.M			
17:00								
18:00	17:30~18:30 Basic ♪ cocoro.f	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Kico	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ arisa	17:30~18:30 Pilates Workout arisa			17:30~18:30 Basic ♪ cocoro.f	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ Kico
19:30	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kico	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	19:00~20:00 Waist ♪ yuki.H				19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	19:00~20:00 Basic ♪ cocoro.f
21:00	20:30~21:30 Style up pilates Mika.N	20:30~21:30 Pilates Barre Kico	20:30~21:30 Jump to Burn yuki.H				20:30~21:30 Basic ♪ cocoro.f	20:30~21:30 Pilates Workout arisa

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Waist ♪ yuki.H	10:30~11:30 Basic ♪ Aoi.M	10:30~11:30 Release&Strength Kico	close	10:30~11:30 Basic ♪ cocoro.f	10:30~11:30 Jump to Burn yuki.H	
12:00		12:30~13:30 Basic ♪ cocoro.f	12:00~13:00 Waist ♪ yuki.H	12:00~13:00 Basic ♪ cocoro.f		12:30~13:30 Body Balance arisa	12:30~13:30 cocoro.f	
13:30			13:30~14:30 Back&Arm ♪ Aoi.M	13:30~14:30 Waist ♪ mizuki.K				
15:00			15:00~16:00 Advance arisa	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ mizuki.K				
17:00								
18:00	17:30~18:30 Basic ♪ cocoro.f	17:30~18:30 Back&Spine arisa	17:30~18:30 Jump to Burn yuki.H			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	17:30~18:30 Release&Strength arisa	17:30~18:30 Pilates Workout arisa
19:30	19:00~20:00 Back&Spine Kico	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H				19:00~20:00 Waist ♪ arisa	19:00~20:00 Basic ♪ cocoro.f	19:00~20:00 Back&Arm ♪ yuki.H
21:00	20:30~21:30 Pilates Cardio Kico	20:30~21:30 Pilates Barre arisa				20:30~21:30 Back&Arm ♪ yuki.H	20:30~21:30 Power up Control arisa	20:30~21:30 Basic ♪ cocoro.f

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）