



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪：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。



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/31

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

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	close	close	close		10:30~11:30 Release&Strength arisa	10:30~11:30 Power up Control arisa	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Mayu.K					12:30~13:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	12:00~13:00 Basic ♪ cocoro.f	
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino					13:30~14:30 Jump to Burn yuki.H		
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Mayu.K					15:00~16:00 Basic ♪ cocoro.f		
17:00						17:30~18:30 Waist ♪ Mayu.K	17:30~18:30 Style up pilates Mika.N	17:30~18:30 Waist ♪ yuki.H
18:00						19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Mayu.K	19:00~20:00 Body Balance arisa	
19:30						20:30~21:30 Pilates Workout arisa	20:30~21:30 Basic ♪ cocoro.f	
21:00								

♪: 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)