



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/8/14

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ yuki.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ arisa	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	close	10:30~11:30 Basic ♪ yukino	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ arisa	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ mizuki.K	12:00~13:00 Waist ♪ yuki.H	12:00~13:00 Basic ♪ Rinako.M		12:30~13:30 Waist ♪ yuki.H	12:30~13:30 Pilates Barre arisa	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ arisa	13:30~14:30 Jump to Burn yukino				
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ yuki.H	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Aoi.M				
17:00							
18:00	17:30~18:30 Basic ♪ yuki.H	17:30~18:30 Pilates Barre arisa			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kico	17:30~18:30 Basic ♪ yuki.H	17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino
19:30	19:00~20:00 Release&Strength arisa				19:00~20:00 Advance arisa	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	19:00~20:00 Basic ♪ yuki.H
21:00	20:30~21:30 Pilates Workout arisa				20:30~21:30 Basic ♪ arisa	20:30~21:30 Back&Arm ♪ yukino	20:30~21:30 Waist ♪ yuki.H

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)					
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30~11:30 Pilates Cardio Kico	close	10:30~11:30 Waist ♪ yuki.H	10:30~11:30 Pilates Workout arisa		10:30~11:30 Hip&Leg ♪ arisa					
12:00	12:30~13:30 Waist ♪ yuki.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa	12:00~13:00 Waist ♪ yuki.H		12:30~13:30 Basic ♪ yuki.H	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kico		12:30~13:30 Advance arisa					
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ yuki.H	13:30~14:30 Basic ♪ 未確定										
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ arisa	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Kico										
17:00		17:30~18:30 Waist ♪ yuki.H	17:30~18:30 Basic ♪ mizuki.K							17:30~18:30 Release&Strength Kico	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	17:30~18:30 Waist ♪ yuki.H	17:30~18:30 Pilates Barre Kico
18:00		19:00~20:00 Hip&Leg ♪ Kico											
19:30	20:30~21:30 Basic ♪ arisa	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kico			19:00~20:00 Waist ♪ yuki.H	19:00~20:00 Back&Arm ♪ arisa		19:00~20:00 Waist ♪ yuki.H					
21:00						20:30~21:30 Waist ♪ yuki.H		20:30~21:30 Basic ♪ arisa	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	20:30~21:30 Back&Spine Kico			

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)		
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn yukino	10:30~11:30 Back&Spine Kico	close	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30~11:30 Shape up Waist yukino		10:30~11:30 Jump to Burn yukino	10:30~11:30 Waist ♪ mizuki.K		
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kico	12:30~13:30 Basic ♪ 未確定		12:30~13:30 Waist ♪ yuki.H	12:00~13:00 Basic ♪ mizuki.K		
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ yuki.H	13:30~14:30 Pilates Cardio Kico							13:30~14:30 Hip&Leg ♪ arisa	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	15:00~16:00 Waist ♪ 未確定							15:00~16:00 Pilates Barre Kico	
17:00	17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino				17:30~18:30 Pilates Barre arisa		17:30~18:30 Waist ♪ yuki.H	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	17:30~18:30 Basic ♪ yukino	17:30~18:30 Release&Strength arisa
18:00					19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H		19:00~20:00 Jump to Burn yukino	19:00~20:00 Basic ♪ yuki.H	19:00~20:00 Shape up Waist yukino	
19:30					20:30~21:30 Advance arisa		20:30~21:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	20:30~21:30 Pilates Workout arisa	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ Kico	
21:00										

♪: 体験可能レッスン

今月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）