



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/8/31

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kico	close	10:30~11:30 Pilates Barre Kico	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H		10:30~11:30 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未確定		12:30~13:30 Basic ♪ Mizuki	12:30~13:30 Power up Control arisa		12:30~13:30 Basic ♪ 未確定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ 未確定	12:00~13:00 Waist ♪ mizuki.K
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Kico						13:30~14:30 Basic ♪ yuki.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ arisa
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ 未確定						15:00~16:00 Waist ♪ yuki.H	15:00~16:00 Basic ♪ mizuki.K
17:00								
18:00				17:30~18:30 Waist ♪ yuki.H	17:30~18:30 Basic ♪ Mizuki	17:30~18:30 Back&Spine Kico	17:30~18:30 Waist ♪ yuki.H	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ 未確定
19:30				19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kico	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	19:00~20:00 Pilates Workout arisa	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	
21:00				20:30~21:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	20:30~21:30 Waist ♪ Mizuki	20:30~21:30 Back&Arm ♪ Kico	20:30~21:30 Jump to Burn yukino	

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

2024/9/16～2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Style up pilates Mika.N	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Kico		10:30～11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30～11:30 Shape up Waist yukino	10:30～11:30 Waist ♪ yuki.H	close
12:00		12:30～13:30 Hip&Leg ♪ arisa	12:30～13:30 Basic ♪ arisa		12:30～13:30 Pilates Cardio Kico	12:00～13:00 Basic ♪ yuki.H	12:00～13:00 Back&Arm ♪ Kico	
13:30						13:30～14:30 Waist ♪ yuki.H	13:30～14:30 Pilates Barre Kico	
15:00						15:00～16:00 Jump to Burn yukino	15:00～16:00 Basic ♪ yuki.H	
17:00								
18:00			17:30～18:30 Back&Arm ♪ Kico	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ Kico	17:30～18:30 Back&Arm ♪ Aoi.M	17:30～18:30 Waist ♪ yuki.H	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	
19:30			19:00～20:00 Back&Spine Kico	19:00～20:00 Pilates Barre Kico	19:00～20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	19:00～20:00 Stretch&Conditioning ♪ Kico		
21:00			20:30～21:30 Power up Control arisa	20:30～21:30 Advance arisa	20:30～21:30 Basic ♪ Aoi.M	20:30～21:30 Hip&Leg ♪ yuki.H		

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	10:30～11:30 Back&Spine Kico		10:30～11:30 Release&Strength arisa	10:30～11:30 Basic ♪ 未確定	10:30～11:30 Power up Control arisa	close
12:00	12:30～13:30 Waist ♪ yuki.H	12:30～13:30 Back&Arm ♪ Kico		12:30～13:30 Pilates Workout arisa	12:00～13:00 Waist ♪ yuki.H	12:00～13:00 Basic ♪ mizuki.K	
13:30					13:30～14:30 Basic ♪ 未確定	13:30～14:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	
15:00					15:00～16:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	15:00～16:00 Waist ♪ mizuki.K	
17:00							
18:00	17:30～18:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino	17:30～18:30 Waist ♪ Mika.N	17:30～18:30 Basic ♪ 未確定	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	17:30～18:30 Style up pilates Mika.N		
19:30	19:00～20:00 Basic ♪ 未確定	19:00～20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	19:00～20:00 Waist ♪ yukino	19:00～20:00 Basic ♪ 未確定			
21:00	20:30～21:30 Shape up Waist yukino	20:30～21:30 Basic ♪ yuki.H	20:30～21:30 Jump to Burn yukino	20:30～21:30 Waist ♪ yuki.H			

♪: 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）