



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2023/9/15

2023/10/1~2023/10/15

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Back&Arm Yachi	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Waist miyuki	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka	
12:00	12:30~13:30 Waist Rei		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Stretch&Conditioning honoka		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Hip&Leg Rei	12:30~13:30 Basic honoka	
13:30	14:30~15:30 Basic 未定							14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Waist Rei
15:00	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Rei							17:00~18:00 Waist Rei	16:30~17:30 Hip&Leg Rei
17:00				18:00~19:00 Waist honoka	18:00~19:00 Hip&Leg Rei	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Stretch&Conditioning honoka		
18:00									
19:30				20:30~21:30 Basic Yachi	20:30~21:30 Back&Arm Yachi	20:30~21:30 Waist miyuki	20:30~21:30 Basic 未定		
21:00									

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rei	10:30~11:30 Basic honoka
12:00		12:30~13:30 Waist honoka	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Hip&Leg Rei	12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Hip&Leg Rei
13:30							
15:00						14:30~15:30 Waist Rei	14:30~15:30 Stretch&Conditioning honoka
17:00						17:00~18:00 Basic 未定	16:30~17:30 Waist Rei
18:00			18:00~19:00 Stretch&Conditioning honoka	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist miyuki	18:00~19:00 Basic Rei	
19:30							
21:00			20:30~21:30 Basic 未定	20:30~21:30 Hip&Leg Rei	20:30~21:30 Basic 未定	20:30~21:30 Stretch&Conditioning Kurumi	

- ・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

2023/10/16~2023/10/31

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)	10月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Rei	10:30~11:30 Waist honoka	10:30~11:30 Back&Arm 未定	close
12:00		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Waist honoka		12:30~13:30 Back&Arm 未定	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Basic 未定	
13:30						13:30~14:30 Stretch&Conditioning honoka	13:30~14:30 Back&Arm 未定	
15:00						15:00~16:00 Back&Arm 未定	15:00~16:00 Hip&Leg 未定	
17:00								
18:00		17:30~18:30 Waist Rei	17:30~18:30 Hip&Leg Rei		17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Back&Arm 未定	17:30~18:30 Basic 未定	
19:30		19:00~20:00 Back&Arm 未定	19:00~20:00 Basic 未定		19:00~20:00 Stretch&Conditioning honoka	19:00~20:00 Waist honoka		
21:00		20:30~21:30 Basic Rei	20:30~21:30 Back&Arm 未定		20:30~21:30 Waist Rei	20:30~21:30 Stretch&Conditioning honoka		

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Basic Rei		10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka	10:30~11:30 Hip&Leg Rei	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Waist Rei
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg Rei	12:30~13:30 Back&Arm 未定		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning honoka	12:00~13:00 Waist honoka		12:30~13:30 Basic 未定
13:30					13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Hip&Leg Rei		
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Rei	15:00~16:00 Basic honoka		
17:00	17:30~18:30 Basic Rei	17:30~18:30 Stretch&Conditioning honoka		17:30~18:30 Basic 未定	17:30~18:30 Hip&Leg Rei	17:30~18:30 Waist honoka		17:30~18:30 Basic honoka
18:00	19:00~20:00 Back&Arm 未定	19:00~20:00 Waist honoka		19:00~20:00 Hip&Leg 未定	19:00~20:00 Back&Arm 未定			19:00~20:00 Back&Arm 未定
19:30	20:30~21:30 Pilates Workout (members only) Rei	20:30~21:30 Basic 未定		20:30~21:30 Back&Arm 未定	20:30~21:30 Waist Rei			20:30~21:30 Waist honoka
21:00								

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)