



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2023/8/15

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Yachi	10:30~11:30 Basic Rei	10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka	close	10:30~11:30 Basic rina	10:30~11:30 Back&Arm Yachi		10:30~11:30 Hip&Leg Rei	
12:00									
	12:30~13:30 Basic rina	12:30~13:30 Waist honoka	12:30~13:30 Hip&Leg rina			12:30~13:30 Waist honoka	12:30~13:30 Basic rina		12:30~13:30 Back&Arm Yachi
13:30									
15:00		14:30~15:30 Back&Arm Yachi	14:30~15:30 Basic Yachi						
17:00		17:00~18:00 Basic honoka	16:30~17:30 Back&Arm Yachi						
18:00	18:00~19:00 Waist Rei					18:00~19:00 Hip&Leg Rei	18:00~19:00 Basic rina	18:00~19:00 Back&Arm Yachi	18:00~19:00 Basic Yachi
19:30									
	20:30~21:30 Basic honoka					20:30~21:30 Stretch&Conditioning honoka	20:30~21:30 Waist Rei	20:30~21:30 Basic honoka	20:30~21:30 Waist honoka
21:00									

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

・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

2023/9/16～2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:30	10:30～11:30 Back&Arm Yachi	10:30～11:30 Waist honoka	close	10:30～11:30 Hip&Leg Kurumi	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Rei		10:30～11:30 Waist Rei	10:30～11:30 Basic Yachi	
12:00	12:30～13:30 Hip&Leg Rei	12:30～13:30 Basic Yachi		12:30～13:30 Basic Yachi	12:30～13:30 Back&Arm Yachi		12:30～13:30 Basic rina	12:30～13:30 Basic rina	12:30～13:30 Waist Rei
13:30		14:30～15:30 Stretch&Conditioning honoka							
15:00	14:30～15:30 Basic honoka								14:30～15:30 Back&Arm rina
		16:30～17:30 Back&Arm Yachi							
17:00	17:00～18:00 Basic Yachi								17:00～18:00 Stretch&Conditioning Rei
18:00					18:00～19:00 Back&Arm Yachi		18:00～19:00 Waist Rei	18:00～19:00 Basic rina	18:00～19:00 Stretch&Conditioning rina
19:30									
21:00					20:30～21:30 Waist Rei		20:30～21:30 Basic Mii	20:30～21:30 Hip&Leg Rei	20:30～21:30 Basic Yachi

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
10:30	10:30～11:30 Stretch&Conditioning honoka	close	10:30～11:30 Basic honoka	10:30～11:30 Waist Rei		10:30～11:30 Basic Rei	10:30～11:30 Stretch&Conditioning honoka	
12:00	12:30～13:30 Hip&Leg rina		12:30～13:30 Hip&Leg Rei	12:30～13:30 Back&Arm rina		12:30～13:30 Stretch&Conditioning honoka	12:30～13:30 Hip&Leg Rei	
13:30	14:30～15:30 Waist honoka							
15:00	16:30～17:30 Basic Rei							
17:00							17:00～18:00 Waist Rei	
18:00				18:00～19:00 Waist honoka		18:00～19:00 Basic Yachi	18:00～19:00 Stretch&Conditioning honoka	18:00～19:00 Back&Arm Yachi
19:30								
21:00				20:30～21:30 Basic Yachi		20:30～21:30 Stretch&Conditioning honoka	20:30～21:30 Back&Arm Yachi	20:30～21:30 Hip&Leg Rei

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）