



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11/16~2023/11/31

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

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