



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

2023/12/16～2023/12/31

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

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