



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2023/12/15

2024/1/1~2023/1/15

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

| | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) | 1月13日(土) | 1月14日(日) | 1月15日(月) | | |
|-------|---|---------------------------------------|----------|---|-----------------------------------|---|----------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Release&Strength honoka | 10:30~11:30 Hip&Leg Kico | | 10:30~11:30 Stretch&Conditioning honoka | 10:30~11:30 Back&Arm Kico | 10:30~11:30 Basic umi | close | | |
| 12:00 | 12:30~13:30 Back&Arm Kico | 12:30~13:30 Jump to Burn honoka | | 12:30~13:30 Hip&Leg Kico | 12:00~13:00 Basic yukino | 12:00~13:00 Stretch&Conditioning honoka | | | |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Waist honoka | 13:30~14:30 Hip&Leg Kico | | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Hip&Leg Kico | 15:00~16:00 Back&Arm umi | | | |
| 17:00 | | | | | 17:30~18:30 Basic yukino | 17:30~18:30 Back&Arm umi | | 17:30~18:30 Basic yukino | 17:30~18:30 Jump to Burn honoka |
| 18:00 | | | | | 19:00~20:00 Waist honoka | 19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Mai | | 19:00~20:00 Basic yukino | 19:00~20:00 Back&Arm umi |
| 19:30 | | | | | 20:30~21:30 Back&Arm yukino | 20:30~21:30 Basic umi | | 20:30~21:30 Back&Arm umi | 20:30~21:30 Hip&Leg Kico |
| 21:00 | | | | | | 20:30~21:30 Basic umi | | | |

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

| | 1月16日(火) | 1月17日(水) | 1月18日(木) | 1月19日(金) | 1月20日(土) | 1月21日(日) | 1月22日(月) | 1月23日(火) |
|-------|---|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm yukino | 10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii | | 10:30~11:30 Back&Arm Kico | 10:30~11:30 Release&Strength honoka | 10:30~11:30 Back&Arm yukino | close | 10:30~11:30 Basic umi |
| 12:00 | 12:30~13:30 Basic umi | 12:30~13:30 Back&Arm yukino | | 12:30~13:30 Jump to Burn honoka | 12:00~13:00 Back&Arm Kico | 12:00~13:00 Waist 未定 | | 12:30~13:30 Pilates Barre 未定 |
| 13:30 | | | | | 13:30~14:30 Basic umi | 13:30~14:30 Jump to Burn honoka | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~16:00 Waist honoka | 15:00~16:00 Basic yukino | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30~18:30 Waist honoka | 17:30~18:30 Hip&Leg Kico | 17:30~18:30 Basic yukino | 17:30~18:30 Back&Arm yukino | 17:30~18:30 Hip&Leg umi | | | 17:30~18:30 Basic yukino |
| 19:30 | 19:00~20:00 Basic yukino | 19:00~20:00 Jump to Burn honoka | 19:00~20:00 Back&Arm umi | 19:00~20:00 Hip&Leg Kico | | | | 19:00~20:00 Waist 未定 |
| 21:00 | 20:30~21:30 Release&Strength honoka | 20:30~21:30 Back&Arm Kico | 20:30~21:30 Hip&Leg Kico | 20:30~21:30 Basic yukino | | | | 20:30~21:30 Back&Arm yukino |
| | | | | | | | | |

| | 1月24日(水) | 1月25日(木) | 1月26日(金) | 1月27日(土) | 1月28日(日) | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) |
|-------|---|---|---|---------------------------------------|---|----------|---|---|
| 10:30 | 10:30~11:30 Back&Arm Kico | | 10:30~11:30 Release&Strength honoka | 10:30~11:30 Hip&Leg umi | 10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii | close | 10:30~11:30 Hip&Leg Kico | 10:30~11:30 Basic yukino |
| 12:00 | 12:30~13:30 Stretch&Conditioning honoka | | 12:30~13:30 Basic yukino | 12:00~13:00 Jump to Burn honoka | 12:00~13:00 Basic yukino | | 12:30~13:30 Basic yukino | 12:30~13:30 Release&Strength honoka |
| 13:30 | | | | 13:30~14:30 Pilates Barre 未定 | 13:30~14:30 Waist 未定 | | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Basic yukino | 15:00~16:00 Hip&Leg Kico | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30~18:30 Back&Arm yukino | 17:30~18:30 Release&Strength honoka | 17:30~18:30 Hip&Leg umi | 17:30~18:30 Back&Arm Kico | | | 17:30~18:30 Jump to Burn honoka | 17:30~18:30 Pilates Barre 未定 |
| 19:30 | 19:00~20:00 Basic umi | 19:00~20:00 Hip&Leg Kico | 19:00~20:00 Waist honoka | | | | 19:00~20:00 Back&Arm Kico | 19:00~20:00 Jump to Burn honoka |
| 21:00 | 20:30~21:30 Waist 未定 | 20:30~21:30 Jump to Burn honoka | 20:30~21:30 Back&Arm umi | | | | 20:30~21:30 Stretch&Conditioning honoka | 20:30~21:30 Waist 未定 |
| | | | | | | | | |

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)