



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 umi		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 Wako		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 umi		13:30~14:30 Basic Rei	13:30~14:30 Back&Arm Kico			
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Wako			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					17:30~18:30 Basic umi	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							
18:00	17:30~18:30 Basic umi	17:30~18:30 Back&Arm umi		17:30~18:30 Hip&Leg Kico	17:30~18:30 Basic yukino	17:30~18:30 Jump to Burn honoka	
19:30	19:00~20:00 Waist honoka	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Mai		19:00~20:00 Basic umi	19:00~20:00 Back&Arm umi		
21:00	20:30~21:30 Back&Arm umi	20:30~21:30 Basic umi		20:30~21:30 Back&Arm umi	20:30~21:30 Hip&Leg 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時間前を切ったの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)