



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/2/7

2024/2/1~2023/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn honoka	10:30~11:30 Basic yukino	10:30~11:30 Hip&Leg Kico	close	10:30~11:30 Waist umi	10:30~11:30 Hip&Leg Kico		
12:00	12:30~13:30 Basic umi	12:00~13:00 Pilates Barre Kico	12:00~13:00 Basic yukino			12:30~13:30 Hip&Leg Kico	12:30~13:30 Back&Arm Hitomi	
13:30		13:30~14:30 Waist umi	13:30~14:30 Back&Arm Kico					
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg Kico	15:00~16:00 Basic umi					
17:00						17:30~18:30 Release&Strength honoka	17:30~18:30 Jump to Burn honoka	
18:00	17:30~18:30 Hip&Leg Kico	17:30~18:30 Back&Arm yukino	17:30~18:30 Waist umi		17:30~18:30 Pilates Barre Kico	19:00~20:00 Basic yukino	19:00~20:00 Pilates Barre Kico	
19:30	19:00~20:00 Waist umi				19:00~20:00 Back&Arm Kico	20:30~21:30 Advance (members only) Mii	20:30~21:30 Waist honoka	
21:00	20:30~21:30 Back&Arm Kico				20:30~21:30 Basic yukino			

- ・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

2024/2/16～2024/2/28

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)		
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Kico	10:30～11:30 Waist umi	10:30～11:30 Stretch&Conditioning honoka	close	10:30～11:30 Pilates Barre Kico	10:30～11:30 Back&Arm umi		10:30～11:30 Basic yukino		
12:00	12:00～13:00 Basic yukino	12:00～13:00 Release&Strength honoka	12:00～13:00 Basic yukino		12:30～13:30 Pilates Workout (members only) Mii	12:30～13:30 Hip&Leg Kico			12:00～13:00 Pilates Barre Kico	
13:30		13:30～14:30 Basic yukino	13:30～14:30 Jump to Burn honoka						13:30～14:30 Hip&Leg Kico	
15:00		15:00～16:00 Back&Arm yukino	15:00～16:00 Hip&Leg umi						15:00～16:00 Jump to Burn honoka	
17:00		17:30～18:30 Back&Arm umi	17:30～18:30 Jump to Burn honoka						17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Mii	17:30～18:30 Stretch&Conditioning 未定
18:00		19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Mii							19:00～20:00 Hip&Leg umi	19:00～20:00 Release&Strength honoka
19:30	20:30～21:30 Basic umi				20:30～21:30 Jump to Burn honoka	20:30～21:30 Basic yukino		20:30～21:30 Pilates Barre Kico		
21:00										

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	
10:30	10:30～11:30 Jump to Burn honoka	10:30～11:30 Advance (members only) Mii	close	10:30～11:30 Release&Strength honoka	10:30～11:30 Waist umi		
12:00	12:00～13:00 Stretch&Conditioning 未定	12:00～13:00 Hip&Leg Kico		12:30～13:30 Back&Arm yukino	12:30～13:30 Jump to Burn honoka		
13:30	13:30～14:30 Hip&Leg umi	13:30～14:30 Basic yukino					
15:00	15:00～16:00 Basic yukino	15:00～16:00 Pilates Barre Kico					
17:00	17:30～18:30 Waist umi			17:30～18:30 Hip&Leg umi	17:30～18:30 Stretch&Conditioning 未定		17:30～18:30 Back&Arm Kico
18:00				19:00～20:00 Basic yukino	19:00～20:00 Back&Arm umi		19:00～20:00 Release&Strength honoka
19:30				20:30～21:30 Waist umi	20:30～21:30 Basic yukino		20:30～21:30 Hip&Leg umi
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）