



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/3/14

2024/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Waist umi	10:30~11:30 Basic yukino	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	10:30~11:30 Jump to Burn honoka		10:30~11:30 Pilates Barre Kico	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Kico	12:00~13:00 Hip&Leg umi		12:30~13:30 Back&Arm Kico	12:30~13:30 Waist umi		12:30~13:30 Shape up Waist (members only) honoka	
13:30	13:30~14:30 Basic umi	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) honoka						
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Kico	15:00~16:00 Back&Arm yukino						
17:00								
18:00	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Mii			17:30~18:30 Pilates Barre Kico	17:30~18:30 Hip&Leg Kico		17:30~18:30 Stretch&Conditioning yukino	17:30~18:30 Waist umi
19:30				19:00~20:00 Basic honoka	19:00~20:00 Release&Strength honoka		19:00~20:00 Hip&Leg Kico	19:00~20:00 Advance (members only) Mai
21:00				20:30~21:30 Shape up Waist (members only) honoka	20:30~21:30 Back&Arm Kico		20:30~21:30 Back&Arm yukino	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

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	10:30~11:30 Pilates Barre Kico	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) honoka	10:30~11:30 Basic umi		10:30~11:30 Release&Strength arisa	10:30~11:30 Advance (members only) Mii	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg umi	12:00~13:00 Back&Arm yukino		12:30~13:30 Basic yukino	12:00~13:00 Back&Arm yukino		12:30~13:30 Hip&Leg Kico	12:00~13:00 Basic yukino	
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn honoka	13:30~14:30 Hip&Leg Kico		13:30~14:30 Waist umi	13:30~14:30 Pilates Barre Kico		13:30~14:30 Pilates Barre Kico	13:30~14:30 Pilates Barre Kico	
15:00	15:00~16:00 Waist umi	15:00~16:00 Basic yukino		17:30~18:30 Hip&Leg Kico	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yukino		17:30~18:30 Basic umi	17:30~18:30 Back&Arm umi	17:30~18:30 Hip&Leg Kico
17:00	17:30~18:30 Basic yukino			19:00~20:00 Waist umi	19:00~20:00 Hip&Leg umi		19:00~20:00 Basic arisa	19:00~20:00 Basic arisa	
18:00				20:30~21:30 Advance (members only) Mii	20:30~21:30 Back&Arm yukino		20:30~21:30 Back&Arm yukino	20:30~21:30 Waist umi	
19:30									
21:00									

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	
10:30	10:30~11:30 Waist umi	close	10:30~11:30 Back&Arm yukino	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mii		10:30~11:30 Waist umi	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	10:30~11:30 Hip&Leg Kico	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Kico		12:30~13:30 Waist umi	12:30~13:30 Hip&Leg Kico		12:00~13:00 Basic umi	12:30~13:30 Back&Arm Kico	12:00~13:00 Hip&Leg umi	12:00~13:00 Basic umi
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning yukino		13:30~14:30 Basic yukino	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Mii		13:30~14:30 Pilates Barre Kico	13:30~14:30 Basic yukino	13:30~14:30 Basic yukino	13:30~14:30 Pilates Barre Kico
15:00	15:00~16:00 Back&Arm umi		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mii	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mii		15:00~16:00 Waist umi	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mii	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mii	15:00~16:00 Waist umi
17:00			17:30~18:30 Release&Strength arisa	17:30~18:30 Waist umi		17:30~18:30 Back&Arm arisa	17:30~18:30 Basic yukino	17:30~18:30 Back&Arm umi	
18:00			19:00~20:00 Basic yukino	19:00~20:00 Release&Strength arisa		19:00~20:00 Basic yukino	19:00~20:00 Basic yukino	19:00~20:00 Hip&Leg Kico	
19:30			20:30~21:30 Hip&Leg arisa	20:30~21:30 Basic umi		20:30~21:30 Pilates Barre Kico	20:30~21:30 Pilates Barre Kico	20:30~21:30 Stretch&Conditioning yukino	
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)