



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/4/28

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	10:30~11:30 Advance (members only) Mii		10:30~11:30 Release&Strength arisa	10:30~11:30 Basic umi	10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	close
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) arisa	12:30~13:30 Hip&Leg Kico		12:30~13:30 Basic arisa	12:00~13:00 Release&Strength arisa	12:00~13:00 Basic yukino	
13:30					13:30~14:30 Shape up Waist (members only) yukino	13:30~14:30 Hip&Leg arisa	
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg umi	15:00~16:00 Back&Arm arisa	
17:00							
18:00	17:30~18:30 Pilates Barre Kico	17:30~18:30 Waist umi		17:30~18:30 Basic arisa	17:30~18:30 Hip&Leg umi	17:30~18:30 Basic yukino	
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg Kico	19:00~20:00 Basic umi		19:00~20:00 Back&Arm yukino	19:00~20:00 Waist umi		
21:00	20:30~21:30 Back&Arm umi	20:30~21:30 Stretch&Conditioning yukino		20:30~21:30 Hip&Leg umi	20:30~21:30 Pilates Cardio honoka		

- ・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

2024/4/16~2024/4/29

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength arisa	10:30~11:30 Basic yukino		10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Hip&Leg Kico	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) yukino	close	10:30~11:30 Hip&Leg Kico
12:00	12:30~13:30 Back&Arm yukino	12:30~13:30 Pilates Barre arisa		12:30~13:30 Jump to Burn Hitomi	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) arisa	12:00~13:00 Hip&Leg umi		12:30~13:30 Waist umi
13:30					13:30~14:30 Stretch&Conditioning yukino	13:30~14:30 Pilates Cardio Kico		
15:00					15:00~16:00 Pilates Barre Kico	15:00~16:00 Basic yukino		
17:00								
18:00	17:30~18:30 Basic yukino	17:30~18:30 Hip&Leg Kico		17:30~18:30 Waist umi	17:30~18:30 Back&Arm Kico	17:30~18:30 Basic yukino		17:30~18:30 Release&Strength arisa
19:30	19:00~20:00 Power up Control (members only) umi	19:00~20:00 Advance (members only) Mii		19:00~20:00 Basic arisa	19:00~20:00 Stretch&Conditioning yukino			19:00~20:00 Shape up Waist (members only) yukino
21:00	20:30~21:30 Stretch&Conditioning yukino	20:30~21:30 Waist umi		20:30~21:30 Pilates Barre Kico	20:30~21:30 Basic yukino			20:30~21:30 Basic arisa

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Kico		10:30~11:30 Pilates Barre Kico	10:30~11:30 Advance (members only) Mii	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	close	10:30~11:30 Back&Arm yukino
12:00	12:30~13:30 Shape up Waist (members only) yukino		12:30~13:30 Release&Strength arisa	12:00~13:00 Basic yukino	12:00~13:00 Waist umi		12:30~13:30 Basic yukino
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg umi	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) arisa		
15:00				15:00~16:00 Shape up Waist (members only) yukino	15:00~16:00 Hip&Leg umi		
17:00							
18:00	17:30~18:30 Waist umi		17:30~18:30 Pilates Workout (members only) arisa	17:30~18:30 Basic umi	17:30~18:30 Pilates Cardio Kico		17:30~18:30 Hip&Leg umi
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg arisa		19:00~20:00 Back&Arm Kico	19:00~20:00 Hip&Leg arisa			19:00~20:00 Back&Arm yukino
21:00	20:30~21:30 Basic umi		20:30~21:30 Jump to Burn Hitomi	20:30~21:30 Power up Control (members only) umi			20:30~21:30 Release&Strength arisa

## 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)