



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic ♪ umi	10:30~11:30 Pilates Barre Kico	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kico	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ yukino	10:30~11:30 Power up Control umi
12:00		12:30~13:30 Pilates Workout arisa	12:00~13:00 Basic ♪ yukino	12:00~13:00 Back&Spine umi		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ umi	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kico
13:30			13:30~14:30 Waist ♪ umi	13:30~14:30 Release&Strength arisa			
15:00			15:00~16:00 Pilates Cardio Kico	15:00~16:00 Basic ♪ yukino			
17:00							
18:00		17:30~18:30 Basic ♪ arisa	17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino	17:30~18:30 Power up Control umi			17:30~18:30 Basic ♪ yukino
19:30	19:00~20:00 Back&Arm ♪ yukino	19:00~20:00 Shape up Waist yukino			19:00~20:00 Pilates Workout arisa	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ arisa	
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ arisa	20:30~21:30 Release&Strength arisa			20:30~21:30 Waist ♪ umi	20:30~21:30 Basic ♪ arisa	

♪：体験可能レッスン

・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30		10:30~11:30 Power up Control umi	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino	10:30~11:30 Hip&Leg Kico	
12:00		12:30~13:30 Stretch&Conditioning yukino	12:00~13:00 Hip&Leg umi	12:00~13:00 Release&Strength arisa		12:30~13:30 Back&Arm Kico	12:30~13:30 Basic 未定	
13:30			13:30~14:30 Stretch&Conditioning yukino	13:30~14:30 Hip&Leg Kico				
15:00			15:00~16:00 Back&Spine umi	15:00~16:00 Pilates Workout arisa				
17:00								
18:00	17:30~18:30 Back&Arm Kico	17:30~18:30 Hip&Leg arisa	17:30~18:30 Basic yukino			17:30~18:30 Jump to Burn Hitomi	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yukino	17:30~18:30 Pilates Cardio Kico
19:30	19:00~20:00 Basic arisa	19:00~20:00 Back&Arm yukino				19:00~20:00 Hip&Leg Kico	19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Back&Arm Kico
21:00	20:30~21:30 Pilates Workout arisa	20:30~21:30 Pilates Barre arisa				20:30~21:30 Basic 未定	20:30~21:30 Back&Arm yukino	20:30~21:30 Shape up Waist yukino

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Back&Arm yukino	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	close	10:30~11:30 Back&Arm yukino	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Stretch&Conditioning yukino
12:00	12:30~13:30 Pilates Cardio Kico	12:00~13:00 Advance arisa	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Pilates Barre Kico		12:30~13:30 Basic arisa
13:30		13:30~14:30 Basic yukino	13:30~14:30 Release&Strength arisa					
15:00		15:00~16:00 Pilates Barre arisa	15:00~16:00 Jump to Burn Hitomi					
17:00								
18:00	17:30~18:30 Pilates Workout arisa	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yukino			17:30~18:30 Pilates Barre Kico	17:30~18:30 Shape up Waist yukino	17:30~18:30 Power up Control umi	17:30~18:30 Hip&Leg Kico
19:30	19:00~20:00 Basic 未定				19:00~20:00 Stretch&Conditioning yukino	19:00~20:00 Hip&Leg Kico	19:00~20:00 Basic 未定	19:00~20:00 Back&Arm yukino
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg arisa				20:30~21:30 Pilates Cardio Kico	20:30~21:30 Stretch&Conditioning yukino	20:30~21:30 Waist umi	20:30~21:30 Advance arisa

👉: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう!

### 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)