



pilates

pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/5/15

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Nanami.K	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kico	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino		10:30~11:30 Jump to Burn Hitomi	10:30~11:30 Basic ♪ yukino
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Kico		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Kico	12:30~13:30 Basic ♪ Nanami.K		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino	12:00~13:00 Back&Arm ♪ yukino
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Nanami.K		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Kico	15:00~16:00 Basic ♪ Nanami.K			
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio Kico						
17:00	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino		17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kico	17:30~18:30 Pilates Workout arisa		17:30~18:30 Advance arisa	17:30~18:30 Pilates Cardio Kico
18:00	19:00~20:00 Basic ♪ Nanami.K		19:00~20:00 Back&Arm ♪ yukino	19:00~20:00 Basic ♪ Nanami.K		19:00~20:00 Back&Arm ♪ arisa	
19:30	20:30~21:30 Shape up Waist yukino		20:30~21:30 Pilates Barre Kico	20:30~21:30 Release&Strength arisa		20:30~21:30 Basic ♪ Nanami.K	
21:00							

♪：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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ umi	close	10:30~11:30 Advance arisa	10:30~11:30 Basic ♪ Nanami.K		10:30~11:30 Basic ♪ Nanami.K	10:30~11:30 Power up Control Kurumi	10:30~11:30 Back&Arm ♪ arisa
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Kico		12:30~13:30 Jump to Burn Hitomi	12:30~13:30 Pilates Barre Kico		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Kico	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	12:00~13:00 Basic ♪ Nanami.K
13:30	13:30~14:30 Back&Spine umi						13:30~14:30 Basic ♪ yukino	13:30~14:30 Advance arisa
15:00	15:00~16:00 Basic ♪ Nanami.K						15:00~16:00 Back&Spine Kurumi	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Kico
17:00								
18:00			17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino	17:30~18:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino	17:30~18:30 Release&Strength arisa	17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kico	
19:30			19:00~20:00 Shape up Waist yukino	19:00~20:00 Hip&Leg ♪ arisa	19:00~20:00 Waist ♪ arisa	19:00~20:00 Pilates Cardio Kico		
21:00			20:30~21:30 Basic ♪ Nanami.K	20:30~21:30 Back&Arm ♪ yukino	20:30~21:30 Basic ♪ Nanami.K	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino		

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Kico	10:30~11:30 Pilates Cardio Kico		10:30~11:30 Basic ♪ yukino	10:30~11:30 Pilates Barre Kico	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Kico
12:00		12:30~13:30 Pilates Barre Kico	12:30~13:30 Basic ♪ Nanami.K		12:30~13:30 Back&Arm ♪ arisa	12:00~13:00 Basic ♪ Nanami.K	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ arisa
13:30						13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino	13:30~14:30 Basic ♪ Nanami.K
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ yukino	15:00~16:00 Shape up Waist yukino
17:00							
18:00			17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino	17:30~18:30 Waist ♪ arisa	17:30~18:30 Release&Strength arisa	17:30~18:30 Back&Spine umi	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kico
19:30			19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	19:00~20:00 Back&Arm ♪ yukino	19:00~20:00 Basic ♪ Nanami.K	19:00~20:00 Pilates Cardio Kico	
21:00			20:30~21:30 Basic ♪ Nanami.K	20:30~21:30 Hip&Leg ♪ arisa	20:30~21:30 Advance arisa	20:30~21:30 Waist ♪ umi	

♪: 体験可能レッスン

今月も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）