



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/7/19

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

|       | 8月9日(金)                                  | 8月10日(土)                              | 8月11日(日)                                | 8月12日(月) | 8月13日(火)                           | 8月14日(水)                              | 8月15日(木)                           |
|-------|--|---------------------------------------|---|----------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>yuki.H         | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>arisa     | 10:30~11:30<br>Shape up Waist<br>yukino | close    | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>arisa     |                                    |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K       | 12:00~13:00<br>Waist ♪<br>Nanami.K    | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>yuki.H        |          | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K | 12:30~13:30<br>Pilates Barre<br>arisa |                                    |
| 13:30 |  | 13:30~14:30<br>Back&Arm ♪<br>arisa    | 13:30~14:30<br>Jump to Burn<br>yukino   |          |                                    |                                       |                                    |
| 15:00 |  | 15:00~16:00<br>Basic ♪<br>yuki.H      | 15:00~16:00<br>Waist ♪<br>yuki.H        |          |                                    |                                       |                                    |
| 17:00 |  |                                       |   |          |                                    |                                       |                                    |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Basic ♪<br>yuki.H         | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>arisa |   |          | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K | 17:30~18:30<br>Basic ♪<br>yuki.H      | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K |
| 19:30 | 19:00~20:00<br>Release&Strength<br>arisa |                                       |   |          | 19:00~20:00<br>Advance<br>arisa    | 19:00~20:00<br>Hip&Leg ♪<br>arisa     | 19:00~20:00<br>Basic ♪<br>yuki.H   |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Pilates Workout<br>arisa  |                                       |   |          | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K | 20:30~21:30<br>Back&Arm ♪<br>arisa    | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>yuki.H   |

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

|       | 8月16日(金)                           | 8月17日(土)                           | 8月18日(日)                                      | 8月19日(月) | 8月20日(火)                                | 8月21日(水)                                | 8月22日(木)                           | 8月23日(金)                             |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|---|----------|---|---|------------------------------------|--------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>arisa | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K | 10:30~11:30<br>Pilates Cardio<br>Kico         | close    | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>yuki.H        | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>arisa |                                    | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>arisa    |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>yuki.H   | 12:00~13:00<br>Hip&Leg ♪<br>arisa  | 12:00~13:00<br>Waist ♪<br>Nanami.K            |          | 12:30~13:30<br>Back&Spine<br>Kico       | 12:30~13:30<br>Back&Arm ♪<br>arisa      |                                    | 12:30~13:30<br>Advance<br>arisa      |
| 13:30 |                                    | 13:30~14:30<br>Waist ♪<br>yuki.H   | 13:30~14:30<br>Basic ♪<br>yuki.H              |          |   |   |                                    |                                      |
| 15:00 |                                    | 15:00~16:00<br>Back&Arm ♪<br>arisa | 15:00~16:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Kico |          |   |   |                                    |                                      |
| 17:00 |                                    |                                    |   |          |   |   |                                    |                                      |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K | 17:30~18:30<br>Basic ♪<br>yuki.H   |   |          | 17:30~18:30<br>Release&Strength<br>Kico | 17:30~18:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuki.H      | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>yuki.H   | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Kico |
| 19:30 | 19:00~20:00<br>Hip&Leg ♪<br>arisa  |                                    |   |          | 19:00~20:00<br>Basic ♪<br>Nanami.K      | 19:00~20:00<br>Waist ♪<br>yuki.H        | 19:00~20:00<br>Back&Arm ♪<br>arisa | 19:00~20:00<br>Waist ♪<br>yuki.H     |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K |                                    |   |          | 20:30~21:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K      | 20:30~21:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K      | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuki.H | 20:30~21:30<br>Back&Spine<br>Kico    |

|       | 8月24日(土)  | 8月25日(日)                              | 8月26日(月) | 8月27日(火)                           | 8月28日(水)                                | 8月29日(木)                              | 8月30日(金)                                | 8月31日(土)                                |  |
|-------|---|---------------------------------------|----------|------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|--|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>yukino           | 10:30~11:30<br>Back&Spine<br>Kico     | close    | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>yuki.H   | 10:30~11:30<br>Shape up Waist<br>yukino |                                       | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>yukino   | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K      |  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>yukino | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>Nanami.K    |          | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>yuki.H        |                                       | 12:30~13:30<br>Waist ♪<br>yuki.H        | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>Nanami.K      |  |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Basic ♪<br>yuki.H                | 13:30~14:30<br>Pilates Cardio<br>Kico |          |                                    |   |                                       |   | 13:30~14:30<br>Hip&Leg ♪<br>arisa       |  |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuki.H              | 15:00~16:00<br>Waist ♪<br>Nanami.K    |          |                                    |   |                                       |   | 15:00~16:00<br>Pilates Barre<br>Kico    |  |
| 17:00 |   |                                       |          |                                    |   |                                       |   |   |  |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K              |                                       |          |                                    | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>arisa   | 17:30~18:30<br>Waist ♪<br>Nanami.K    | 17:30~18:30<br>Hip&Leg ♪<br>yuki.H      | 17:30~18:30<br>Basic ♪<br>Nanami.K      | 17:30~18:30<br>Release&Strength<br>arisa |
| 19:30 |   |                                       |          |                                    | 19:00~20:00<br>Hip&Leg ♪<br>yuki.H      | 19:00~20:00<br>Jump to Burn<br>yukino | 19:00~20:00<br>Basic ♪<br>yuki.H        | 19:00~20:00<br>Shape up Waist<br>yukino |  |
| 21:00 |   |                                       |          |                                    | 20:30~21:30<br>Advance<br>arisa         | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>Nanami.K  | 20:30~21:30<br>Pilates Workout<br>arisa | 20:30~21:30<br>Hip&Leg ♪<br>Nanami.K    |  |

♪: 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客様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)