



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/7/4

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Basic ♪ Nanami.K		10:30~11:30 Pilates Barre Kico	10:30~11:30 Basic ♪ Nanami.K	10:30~11:30 Pilates Workout arisa	close
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Nanami.K	12:30~13:30 Back&Arm ♪ yukino		12:30~13:30 Shape up Waist yukino	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ yukino	12:00~13:00 Back&Arm ♪ yukino	
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg ♪ umi	13:30~14:30 Pilates Cardio Kico	
15:00					15:00~16:00 Power up Control umi	15:00~16:00 Basic ♪ yukino	
17:00							
18:00	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Kico	17:30~18:30 Basic ♪ Nanami.K	17:30~18:30 Back&Spine umi	17:30~18:30 Advance arisa	17:30~18:30 Back&Arm ♪ yukino		
19:30	19:00~20:00 Back&Arm ♪ Kico	19:00~20:00 Pilates Barre Kico	19:00~20:00 Power up Control umi	19:00~20:00 Release&Strength arisa			
21:00	20:30~21:30 Stretch&Conditioning ♪ yukino	20:30~21:30 Back&Spine Kico	20:30~21:30 Basic ♪ Nanami.K	20:30~21:30 Basic ♪ yukino			

♪: 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Release&Strength arisa	10:30~11:30 Waist arisa		10:30~11:30 Hip&Leg Kico	10:30~11:30 Waist Nanami.K	10:30~11:30 Basic Nanami.K		10:30~11:30 Back&Spine Kico	
12:00	12:30~13:30 Back&Arm Kico	12:30~13:30 Advance arisa		12:30~13:30 Back&Arm Kico	12:00~13:00 Jump to Burn yukino	12:00~13:00 Power up Control umi			12:30~13:30 Basic Nanami.K
13:30					13:30~14:30 Back&Arm yukino	13:30~14:30 Hip&Leg umi			
15:00					15:00~16:00 Pilates Workout arisa	15:00~16:00 Waist Nanami.K			
17:00									
18:00	17:30~18:30 Jump to Burn yukino	17:30~18:30 Back&Arm Kico		17:30~18:30 Basic Nanami.K	17:30~18:30 Stretch&Conditioning yukino	17:30~18:30 Basic Nanami.K			17:30~18:30 Release&Strength arisa
19:30	19:00~20:00 Basic yukino	19:00~20:00 Pilates Barre Kico		19:00~20:00 Pilates Cardio Kico	19:00~20:00 Basic Nanami.K				19:00~20:00 Hip&Leg Kico
21:00	20:30~21:30 Hip&Leg Kico	20:30~21:30 Basic Nanami.K		20:30~21:30 Stretch&Conditioning yukino	20:30~21:30 Shape up Waist yukino				20:30~21:30 Waist arisa

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist yukino		10:30~11:30 Pilates Cardio Kico	10:30~11:30 Shape up Waist yukino	10:30~11:30 Waist Nanami.K	close	10:30~11:30 Back&Arm yukino	10:30~11:30 Release&Strength arisa	
12:00	12:30~13:30 Back&Spine Kico		12:30~13:30 Hip&Leg Kico	12:00~13:00 Back&Arm Kico	12:00~13:00 Jump to Burn yukino			12:30~13:30 Shape up Waist yukino	12:30~13:30 Waist Nanami.K
13:30				13:30~14:30 Pilates Barre arisa	13:30~14:30 Back&Arm yukino				
15:00				15:00~16:00 Stretch&Conditioning yukino	15:00~16:00 Basic Nanami.K				
17:00									
18:00	17:30~18:30 Basic Nanami.K		17:30~18:30 Jump to Burn yukino	17:30~18:30 Waist Nanami.K	17:30~18:30 Hip&Leg Kico			17:30~18:30 Waist arisa	17:30~18:30 Pilates Workout arisa
19:30	19:00~20:00 Release&Strength arisa		19:00~20:00 Basic Nanami.K	19:00~20:00 Pilates Workout arisa				19:00~20:00 Advance arisa	19:00~20:00 Basic Nanami.K
21:00	20:30~21:30 Waist Nanami.K		20:30~21:30 Power up Control umi	20:30~21:30 Basic Nanami.K				20:30~21:30 Basic Nanami.K	20:30~21:30 Back&Arm yukino

👉: 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）