



pilates

# pilates K 八王子オクトーレ店 Lesson Schedule

更新日2024/11/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)						
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 yuki.H	10:30~11:30 Waist 📌 yuki.H	10:30~11:30 Basic 📌 cocoro.f	close	10:30~11:30 Waist 📌 yukino	10:30~11:30 Basic 📌 cocoro.f		10:30~11:30 Pilates Cardio Kico						
12:00	12:30~13:30 Back&Spine Kico	12:00~13:00 Basic 📌 cocoro.f	12:00~13:00 Body Balance arisa		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 yuki.H	12:30~13:30 Advance arisa		12:30~13:30 Pilates Barre arisa						
13:30		13:30~14:30 Jump to Burn yukino	13:30~14:30 Release&Strength Kico											
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg 📌 yuki.H	15:00~16:00 Pilates Barre arisa											
17:00		17:30~18:30 Back&Arm 📌 arisa	17:30~18:30 Shape up Waist yukino							17:30~18:30 Back&Spine Kico	17:30~18:30 Style up pilates Mika.N	17:30~18:30 Basic 📌 cocoro.f	17:30~18:30 Waist 📌 Sachi	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 yuki.H
18:00			19:00~20:00 Pilates Cardio Kico									19:00~20:00 Basic 📌 cocoro.f	19:00~20:00 Back&Arm 📌 yuki.H	19:00~20:00 Basic 📌 cocoro.f
19:30	20:30~21:30 Pilates Workout arisa	20:30~21:30 Shape up Waist yukino	20:30~21:30 Hip&Leg 📌 yuki.H		20:30~21:30 Body Balance Sachi	20:30~21:30 Power up Control arisa								
21:00														

	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)					
10:30	10:30~11:30 Basic 📌 cocoro.f	10:30~11:30 Back&Spine umi	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Kico	10:30~11:30 Advance arisa		10:30~11:30 Basic 📌 cocoro.f					
12:00	12:00~13:00 Waist 📌 yuki.H	12:00~13:00 Basic 📌 cocoro.f		12:30~13:30 Body Balance arisa	12:30~13:30 Back&Spine arisa		12:30~13:30 Hip&Leg 📌 yuki.H					
13:30	13:30~14:30 Release&Strength arisa	13:30~14:30 Pilates Cardio umi										
15:00	15:00~16:00 Waist 📌 yuki.H	15:00~16:00 Basic 📌 cocoro.f										
17:00	17:30~18:30 Basic 📌 cocoro.f								17:30~18:30 Basic 📌 cocoro.f	17:30~18:30 Waist 📌 yukino	17:30~18:30 Back&Arm 📌 yuki.H	17:30~18:30 Hip&Leg 📌 yuki.H
18:00									19:00~20:00 Back&Arm 📌 arisa	19:00~20:00 Basic 📌 cocoro.f	19:00~20:00 Hip&Leg 📌 yuki.H	19:00~20:00 Jump to Burn yuki.H
19:30				20:30~21:30 Basic 📌 cocoro.f	20:30~21:30 Shape up Waist yukino		20:30~21:30 Style up pilates Mika.N	20:30~21:30 Release&Strength arisa				
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

2024/11/16～2024/11/31

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	
10:30	10:30～11:30 Waist ♪ yuki.H	10:30～11:30 Pilates Workout arisa	close	10:30～11:30 Basic ♪ cocoro.f	10:30～11:30 Style up pilates Mika.N		10:30～11:30 Waist ♪ Mayu.K	10:30～11:30 Back&Arm ♪ yukino	
12:00	12:00～13:00 Basic ♪ cocoro.f	12:00～13:00 Waist ♪ mizuki.K		12:30～13:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	12:30～13:30 Basic ♪ cocoro.f		12:30～13:30 Jump to Burn yuki.H	12:00～13:00 Waist ♪ yukino	
13:30	13:30～14:30 Pilates Cardio Kico	13:30～14:30 Basic ♪ cocoro.f		13:30～14:30 Basic ♪ cocoro.f				13:30～14:30 Basic ♪ cocoro.f	
15:00	15:00～16:00 Basic ♪ cocoro.f	15:00～16:00 Body Balance arisa		15:00～16:00 Shape up Waist yukino					
17:00				17:30～18:30 Power up Control arisa	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H		17:30～18:30 Waist ♪ Mayu.K	17:30～18:30 Basic ♪ cocoro.f	17:30～18:30 Basic ♪ cocoro.f
18:00	17:30～18:30 Hip&Leg ♪ yuki.H			19:00～20:00 Waist ♪ Mayu.K	19:00～20:00 Back&Arm ♪ Mayu.K		19:00～20:00 Basic ♪ Mayu.K	19:00～20:00 Hip&Leg ♪ yuki.H	
19:30				20:30～21:30 Pilates Barre arisa	20:30～21:30 Waist ♪ Mayu.K		20:30～21:30 Back&Spine Kico	20:30～21:30 Basic ♪ cocoro.f	
21:00									

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)		
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	close	close	close		10:30～11:30 Release&Strength arisa	10:30～11:30 Power up Control arisa		
12:00	12:00～13:00 Basic ♪ Mayu.K					12:30～13:30 Hip&Leg ♪ yuki.H	12:00～13:00 Basic ♪ cocoro.f		
13:30	13:30～14:30 Back&Arm ♪ yuki.H					13:30～14:30 Jump to Burn yuki.H			
15:00	15:00～16:00 Waist ♪ Mayu.K					15:00～16:00 Basic ♪ cocoro.f			
17:00									
18:00							17:30～18:30 Waist ♪ Mayu.K	17:30～18:30 Style up pilates Mika.N	17:30～18:30 Waist ♪ yuki.H
19:30							19:00～20:00 Hip&Leg ♪ Mayu.K	19:00～20:00 Body Balance arisa	
21:00							20:30～21:30 Pilates Workout arisa	20:30～21:30 Basic ♪ cocoro.f	

♪: 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)