

pilates K 八王子サト-レ店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/23 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic yukika.s		10:30 ~ 11:30 Leg Lines mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukika.s	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mizuki.H		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukika.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUKA.I
12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mizuki.H	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg yukika.s		12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukika.s	12:00 ~ 13:00 Basic AKARI.n
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukika.s		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUKA.I	14:30 ~ 15:30 Basic yukika.s		13:30 ~ 14:30 Leg Lines mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukika.s
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yukika.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance mizuki.H			
			16:30 ~ 17:30 Basic AKARI.n				
			18:00 ~ 19:00 Leg Lines mizuki.H				
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning yumika.o	17:30 ~ 18:30 Back & Arm HARUKA.I	17:30 ~ 18:30 Basic sumire.a				17:30 ~ 18:30 Hip Punch Ayumi.S	17:30 ~ 18:30 Leg Lines mizuki.H
19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s	19:00 ~ 20:00 Back & Spine mizuki.H				19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s
20:30 ~ 21:30 Pilates Barre yumika.o	20:30 ~ 21:30 Release&Strength yukika.s	20:30 ~ 21:30 Waist sumire.a				20:30 ~ 21:30 Back & Arm AKARI.n	20:30 ~ 21:30 Basic mizuki.H

pilates K 八王子サト-レ店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/23 更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Basic mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUKA.I		10:30 ~ 11:30 Body Balance mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mizuki.H	
	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yumika.o	12:30 ~ 13:30 Basic AKARI.n		12:00 ~ 13:00 Waist mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Leg Lines mizuki.H	
	13:30 ~ 14:30 Basic AKARI.n	13:30 ~ 14:30 Waist mizuki.H	14:30 ~ 15:30 Release&Strength yukika.s		13:30 ~ 14:30 Basic yukika.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUKA.I	
		15:00 ~ 16:00 Basic yumika.o	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s				
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine mizuki.H					
		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S					
17:30 ~ 18:30 Waist mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Body Balance mizuki.H				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yukika.s	17:30 ~ 18:30 Basic AKARI.n	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Ayumi.S
19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Ayumi.S				19:00 ~ 20:00 Back & Arm HARUKA.I	19:00 ~ 20:00 Waist mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Ayumi.S
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s	20:30 ~ 21:30 Leg Lines mizuki.H				20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S	20:30 ~ 21:30 Release&Strength yukika.s	20:30 ~ 21:30 Back & Arm HARUKA.I

- 👉：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週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 K 八王子カトレ店 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/23 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Waist	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg		Back & Arm
Ayumi.S	sayaka.k	HARUKA.I		AKARI.n	yukika.s		HARUKA.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Hip & Leg	Hip Punch		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio		Basic
AKARI.n	yukika.s	Ayumi.S		HARUKA.I	mizuki.H		AKARI.n
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Body Balance	Back & Arm		Hip & Leg	Basic		Release&Strength
HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n		yukika.s	AKARI.n		yukika.s
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Leg Lines	Release&Strength					
	mizuki.H	Ayumi.S					
	16:30 ~ 17:30						
	Basic						
	sayaka.k						
	18:00 ~ 19:00						
	Release&Strength						
	yukika.s						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg				Back & Spine	Hip Punch	Back & Arm	Stretch & Conditioning
yukika.s				mizuki.H	Ayumi.S	Ayumi.S	HARUKA.I
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Barre				Leg Lines	Body Balance	Basic	Waist
yumika.o				mizuki.H	mizuki.H	yukika.s	mizuki.H
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic				Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine
yukika.s				HARUKA.I	Ayumi.S	yukika.s	mizuki.H

pilates K 八王子カトレ店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/23 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Waist		Hip Punch
sumire.a	yukika.s		yumika.o	mizuki.H		Ayumi.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Pilates Cardio		Basic	Release&Strength		Back & Arm
Ayumi.S	mizuki.H		AKARI.n	yukika.s		AKARI.n
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic		Hip Punch	Leg Lines		Stretch & Conditioning
HARUKA.I	AKARI.n		Ayumi.S	mizuki.H		HARUKA.I
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Leg Lines					
AKARI.n	mizuki.H					
16:30 ~ 17:30						
Hip & Leg						
Ayumi.S						
18:00 ~ 19:00						
Stretch & Conditioning						
HARUKA.I						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Back & Arm	Basic	Leg Lines	Reset Flow
			HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H	Ayumi.S
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Reset Flow	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Spine
			Ayumi.S	HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Body Balance	Leg Lines
			HARUKA.I	AKARI.n	mizuki.H	mizuki.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。