

pilates K 八王子サト-レ店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿		Leg Lines	Release&Strength	Back & Spine		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿
yukika.s		mizuki.H	yukika.s	mizuki.H		yukika.s	HARUKA.I
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿		Release&Strength	Basic 🌿
HARUKA.I		HARUKA.I	mizuki.H	yukika.s		yukika.s	yukika.s
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌿		Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿
yukika.s		mizuki.H	HARUKA.I	yukika.s		mizuki.H	HARUKA.I
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg 🌿	Body Balance			
			yukika.s	mizuki.H			
			16:30 ~ 17:30				
			Stretch & Conditioning 🌿				
			HARUKA.I				
			18:00 ~ 19:00				
			Leg Lines				
			mizuki.H				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				Hip & Leg 🌿	Leg Lines
HARUKA.I	HARUKA.I	sumire.a				Ayumi.S	mizuki.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Spine				Back & Arm 🌿	Release&Strength
yumika.o	yukika.s	mizuki.H				HARUKA.I	yukika.s
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🌿				Reset Flow	Basic 🌿
yumika.o	yukika.s	sumire.a				Ayumi.S	mizuki.H

pilates K 八王子サト-レ店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/13 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Body Balance	Pilates Cardio	
	HARUKA.I	mizuki.H	HARUKA.I		mizuki.H	mizuki.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip Punch	Pilates Barre	Basic 🌿		Waist 🌿	Leg Lines	
	Ayumi.S	yumika.o	yukika.s		mizuki.H	mizuki.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
	HARUKA.I	mizuki.H	HARUKA.I		yukika.s	HARUKA.I	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
		yumika.o	yukika.s				
		16:30 ~ 17:30					
		Back & Spine					
		mizuki.H					
		18:00 ~ 19:00					
		Hip Punch					
		Ayumi.S					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist 🌿	Body Balance				Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Reset Flow
mizuki.H	mizuki.H				HARUKA.I	yukika.s	Ayumi.S
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿				Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿
mizuki.H	Ayumi.S				HARUKA.I	mizuki.H	Ayumi.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg 🌿	Leg Lines				Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm 🌿
yukika.s	mizuki.H				Ayumi.S	yukika.s	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 K 八王子カトレ店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/13 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		yukika.s	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 🌱
HARUKA.I	yukika.s	Ayumi.S		HARUKA.I	mizuki.H		yukika.s
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	HARUKA.I		yukika.s	yukika.s		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

2025/09/13 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		yumika.o	yukika.s		HARUKA.I
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	yukika.s		Ayumi.S	mizuki.H		HARUKA.I
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Release&Strength	Leg Lines					
Ayumi.S	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	HARUKA.I	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時間前を切っの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。