

pilates K 八王子オーレ店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール	2025/11/19	更新	
11/01	11/02		11/03		11/04		11/05		11/08	
土	日		月		火		水		土	
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	close	close	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30	
Release&Strength	Back&Spine				Back&Arm	Hip&Leg		Basic	Stretch&Conditioning	
yukika.s	mizuki.H				HARUKA.I	yukika.s		AKARI.n	HARUKA.I	
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	
Waist	Basic				Pilates Cardio	Back&Arm		Release&Strength	Hip Punch	
mizuki.H	AKARI.n				mizuki.H	AKARI.n		yukika.s	Ayumi.S	
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30				13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	
Basic	Body Balance				Stretch&Conditioning	Basic		Back&Arm	Back&Spine	
yukika.s	mizuki.H				HARUKA.I	yukika.s		AKARI.n	mizuki.H	
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				close	close	close	close	close	15:00 ～ 16:00
Stretch&Conditioning	Back&Arm									Basic
HARUKA.I	AKARI.n									mizuki.H
16:30 ～ 17:30	close									16:30 ～ 17:30
Leg Lines										Back&Arm
mizuki.H										HARUKA.I
18:00 ～ 19:00										18:00 ～ 19:00
Back&Arm										Reset Flow
HARUKA.I										Ayumi.S
close	close									17:30 ～ 18:30
					Hip&Leg	Waist	Basic	Leg Lines		
					yukika.s	mizuki.H	yukika.s	mizuki.H		
					19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00		
					Basic	Reset Flow	Stretch&Conditioning	Back&Arm		
					AKARI.n	Ayumi.S	HARUKA.I	HARUKA.I		
20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30				20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30			
Release&Strength	Leg Lines				Hip&Leg	Body Balance				
yukika.s	mizuki.H				yukika.s	mizuki.H				

pilates K 八王子オウトル店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/19 更新			
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back&Arm		Release&Strength	Reset Flow		Leg Lines	Basic	Body Balance		
HARUKA.I		yukika.s	Ayumi.S		mizuki.H	AKARI.n	mizuki.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch&Conditioning		Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm		
HARUKA.I		HARUKA.I	AKARI.n		yukika.s	Ayumi.S	AKARI.n		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Hip&Leg	Release&Strength		Waist	Back&Arm	Stretch&Conditioning		
yukika.s		yukika.s	Ayumi.S		mizuki.H	HARUKA.I	HARUKA.I		
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip&Leg								Hip Punch	Waist
yukika.s								Ayumi.S	mizuki.H
close								16:30 ~ 17:30	close
								Stretch&Conditioning	
								HARUKA.I	
								18:00 ~ 19:00	
								Basic	
								AKARI.n	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Back&Spine	Back&Arm						
AKARI.n	HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning						
mizuki.H	yukika.s	AKARI.n	HARUKA.I						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close				
Basic	Back&Arm	Waist	Basic						
AKARI.n	HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n						

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切った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。

pilates K 八王子オクトール店 【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/19 更新

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

pilates K 八王子オクトール店 【 11/25 ~ 11/26 】 スケジュール

2025/11/19 更新

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

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄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。