

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
		yukika.s		HARUKA.I	AKARI.n	Ayumi.S		
		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist spXmas 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Leg Lines		
		sayaka.K		AKARI.n	yukika.s	yukino		
		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch		
		yukika.s		HARUKA.I	HARUKA.I	Ayumi.S		
		close		close	15:00 ~ 16:00	Hip & Leg 🌱		Waist spXmas 🌱
					AKARI.n	yukino		
					16:30 ~ 17:30	Basic 🌱		close
					yukika.s			
					18:00 ~ 19:00	Back & Arm 🌱		
					HARUKA.I			
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Shape up waist			
AKARI.n	HARUKA.I	Ayumi.S						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱						
sayaka.K	yukika.s	AKARI.n						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close					
Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch						
AKARI.n	HARUKA.I	Ayumi.S						

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg Lines
AKARI.n	yukika.s		HARUKA.I	yukika.s	HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱
AKARI.n	AKARI.n		AKARI.n	HARUKA.I	Ayumi.S	HARUKA.I	yukika.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱	jump to burn
HARUKA.I	yukika.s		HARUKA.I	yukika.s	HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
				HARUKA.I	AKARI.n		
				16:30 ~ 17:30			
				Hip & Leg 🌱			
				Ayumi.S			
				18:00 ~ 19:00			
		Reset Flow					
		Ayumi.S					
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
yukika.s	sayaka.K	AKARI.n	yukino	AKARI.n	AKARI.n		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		
HARUKA.I	HARUKA.I	HARUKA.I	AKARI.n	HARUKA.I	yukika.s		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist spXmas 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	
yukika.s	sayaka.K	HARUKA.I	yukino		AKARI.n	AKARI.n	

🌱：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。

pilatesK 八王子サトル店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/18 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning 🟢		Shape up waist	Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢		Reset Flow	Basic 🟢	
HARUKA.I		yukino	AKARI.n	AKARI.n		Ayumi.S	AKARI.n	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Reset Flow		Hip & Leg 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Hip & Leg 🟢	Shape up waist	
Ayumi.S		yukika.s	HARUKA.I	yukika.s		yukika.s	Ayumi.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	
Back & Arm 🟢		Leg Lines	Stretch & Conditioning 🟢	Hip & Leg 🟢		Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	
HARUKA.I		yukino	HARUKA.I	AKARI.n		Ayumi.S	AKARI.n	
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
	Hip Punch			Waist spXmas 🟢				
	Ayumi.S			yukika.s				
	16:30 ~ 17:30			close				
	Basic 🟢							
	AKARI.n							
	18:00 ~ 19:00							
	Shape up waist							
	Ayumi.S							
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
Hip & Leg 🟢	jump to burn	Stretch & Conditioning 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist spXmas 🟢				
yukika.s	sayaka.K	HARUKA.I	AKARI.n	yukika.s				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Shape up waist	Waist spXmas 🟢	Basic 🟢	Waist spXmas 🟢	Basic 🟢				
Ayumi.S	yukika.s	AKARI.n	HARUKA.I	yukika.s				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Waist spXmas 🟢	Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Hip Punch				
yukika.s	sayaka.K	HARUKA.I	AKARI.n	Ayumi.S				

pilatesK 八王子サトル店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Hip & Leg 🍌	jump to burn	Hip Punch				
	AKARI.n	mizuki.H	Ayumi.S				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Waist 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌				
	yukika.s	sayaka.K	HARUKA.I				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Reset Flow				
	AKARI.n	AKARI.n	Ayumi.S				
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Leg Lines	Back & Arm 🍌				
		mizuki.H	HARUKA.I				
		16:30 ~ 17:30	close				
		Back & Arm 🍌					
		AKARI.n					
	18:00 ~ 19:00						
	Waist 🍌						
	sayaka.K						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close			
Back & Arm 🍌	Basic 🍌						
sayaka.K	yukika.s						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Stretch & Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌						
HARUKA.I	HARUKA.I						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	close			
jump to burn	Stretch & Conditioning 🍌						
sayaka.K	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。