

pilatesK 八王子オホーレ店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
		10:30 ~ 11:30 Waist 🌸 yukika.s	10:30 ~ 11:30 Basic 🌸 AKARI.n		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌸 HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌸 AKARI.n		
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌸 AKARI.n	12:30 ~ 13:30 jump to burn		12:00 ~ 13:00 Basic 🌸 yukika.s	12:00 ~ 13:00 Hip Punch		
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌸 HARUKA.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌸 AKARI.n		13:30 ~ 14:30 Waist 🌸 HARUKA.I	13:30 ~ 14:30 Basic 🌸 AKARI.n		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌸 yukika.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance mizuki.H					close
close	close	16:30 ~ 17:30 Basic 🌸 AKARI.n	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌸 HARUKA.I	close	close	close		
		17:30 ~ 18:30 Basic 🌸 sayaka.K	17:30 ~ 18:30 Reset Flow Ayumi.S	close	17:30 ~ 18:30 Basic 🌸 mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Back & Spine		
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🌸 AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌸 yukika.s	close	19:00 ~ 20:00 Waist 🌸 HARUKA.I	19:00 ~ 20:00 Leg Lines		
		20:30 ~ 21:30 jump to burn	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌸 sayaka.K	close	20:30 ~ 21:30 HARUKA.I	20:30 ~ 21:30 mizuki.H		

pilatesK 八王子オートレ店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
Body Balance	Back & Spine	Pilates Barre		Hip & Leg	Reset Flow		Basic
mizuki.H	mizuki.H	Ayumi.S		yukika.s	Ayumi.S		AKARI.n
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist		Stretch & Conditioning
yukika.s	yukika.s	HARUKA.I		AKARI.n	HARUKA.I		HARUKA.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Animal Stretch	Back & Arm	Hip Punch		Basic	Hip & Leg		jump to burn
mizuki.H	AKARI.n	Ayumi.S		yukika.s	Ayumi.S		mizuki.H
		16:30 ~ 17:30					close
	jump to burn	Waist					
	mizuki.H	yukika.s					
close		Hip & Leg					
		yukika.s					
		Basic					close
		AKARI.n					
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning				Waist	Leg Lines	Basic	Back & Arm
HARUKA.I				HARUKA.I	mizuki.H	yukika.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				Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
Ayumi.S				AKARI.n	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
Back & Arm				Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Waist	Body Balance
AKARI.n				HARUKA.I	mizuki.H	yukika.s	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時間前を切って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2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/13	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm	Waist		Stretch & Conditioning	Leg Lines		Hip & Leg	Pilates Barre		
AKARI.n	yukika.s		HARUKA.I	mizuki.H		yukika.s	Ayumi.S		
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		Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		
HARUKA.I	AKARI.n		AKARI.n	yukika.s		AKARI.n	yukika.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		
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Body Balance		Back & Spine	Reset Flow		
yukika.s	AKARI.n		HARUKA.I	mizuki.H		mizuki.H	Ayumi.S		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Waist		Back & Arm	HARUKA.I		
AKARI.n	yukika.s		AKARI.n	yukika.s		16:30 ~ 17:30			
16:30 ~ 17:30			Waist	Basic		Waist			
Stretch & Conditioning			HARUKA.I	AKARI.n		yukika.s			
HARUKA.I			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00			Pilates Barre	Back & Arm		16:30 ~ 17:30			
Waist			Ayumi.S	HARUKA.I		17:30 ~ 18:30			
yukika.s						Waist	Stretch & Conditioning		
close						yukika.s	HARUKA.I		
close						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
close						Basic	Animal Stretch		
close						AKARI.n	mizuki.H		
close						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
close						Hip & Leg	Hip Punch		
close						yukika.s	Ayumi.S		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Animal Stretch		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Leg Lines			
mizuki.H		Ayumi.S	yukika.s		AKARI.n	mizuki.H			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Back & Arm		Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Basic			
HARUKA.I		yukika.s	AKARI.n		yukika.s	AKARI.n			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic		Pilates Barre	Hip & Leg		Basic	Animal Stretch			
mizuki.H		Ayumi.S	yukika.s		AKARI.n	mizuki.H			
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00				
Waist					Waist				
HARUKA.I					yukika.s				
close		close	close		close		close		
close					16:30 ~ 17:30				
close					Back & Arm				
close					HARUKA.I				
close					18:00 ~ 19:00				
close					Hip & Leg				
close					yukika.s				
close					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
close					Body Balance	jump to burn	Back & Arm	Hip Punch	
close					mizuki.H	mizuki.H	HARUKA.I	Ayumi.S	
close					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
close					Basic	Waist	Hip & Leg	Basic	
close					AKARI.n	HARUKA.I	mizuki.H	yukika.s	
close					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
close					Back & Spine	Leg Lines	Waist	Reset Flow	
close					mizuki.H	mizuki.H	HARUKA.I	Ayumi.S	

■ : 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時間前を切って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。