


pilatesK 八王子サトル店		【 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			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
		Waist 🌱	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
		yukika.s	AKARI.n		HARUKA.I	AKARI.n				
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
		Back & Arm 🌱	jump to burn		Basic 🌱	Hip Punch				
		AKARI.n	mizuki.H		yukika.s	Ayumi.S				
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱				
		HARUKA.I	AKARI.n		HARUKA.I	AKARI.n				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close				close
		Hip & Leg 🌱	Body Balance							
		yukika.s	mizuki.H							
		16:30 ~ 17:30	close							
		Basic 🌱								
		AKARI.n								
		18:00 ~ 19:00								
Back & Arm 🌱										
HARUKA.I	close	close	close	close						
close										
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
					Basic 🌱	Reset Flow	Back & Spine			
					sayaka.K	Ayumi.S	mizuki.H			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱								
AKARI.n	yukika.s	HARUKA.I								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Leg Lines								
sayaka.K	HARUKA.I	mizuki.H								

pilatesK 八王子サトル店			【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	
close	jump to burn	Waist 🌱		close	close		close	close
	mizuki.H	yukika.s						
	Hip & Leg 🌱							
	yukika.s							
	Basic 🌱							
	AKARI.n							
17:30 ~ 18:30	close	close		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	close	close	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。

pilatesK 八王子サトル店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️				Back & Arm 🏋️
AKARI.n	yukika.s		AKARI.n	yukika.s				HARUKA.I
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30
Stretch & Conditioning 🏋️			Waist 🏋️	Basic 🏋️				Waist 🏋️
HARUKA.I			HARUKA.I	AKARI.n			yukika.s	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist 🏋️		Pilates Barre	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️				
yukika.s		Ayumi.S	HARUKA.I	HARUKA.I				
close		close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
					Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		
					yukika.s	HARUKA.I		
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
					Basic 🏋️	Animal Stretch		
AKARI.n		mizuki.H						
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						
Hip & Leg 🏋️		Hip Punch						
yukika.s		Ayumi.S						

pilatesK 八王子サトル店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール			
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		
Waist 🌱							Waist 🌱		
HARUKA.I							yukika.s		
close							16:30 ~ 17:30		
							Back & Arm 🌱		
	HARUKA.I								
	18:00 ~ 19:00								
	Hip & Leg 🌱								
	yukika.s								
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
	Body Balance			jump to burn			Back & Arm 🌱	Hip Punch	
	mizuki.H			mizuki.H			HARUKA.I	Ayumi.S	
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic 🌱	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱			Basic 🌱		
AKARI.n	HARUKA.I	mizuki.H	yukika.s						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Back & Spine	Leg Lines	Waist 🌱	Reset Flow						
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。