

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08							
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun							
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							
Basic 🌈		Back & Spine	Back & Arm 🌈		Body Balance	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈							
AKARI.n		mizuki.H	AKARI.n		mizuki.H	Ayumi.S	mizuki.H							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Waist 🌈		Stretch & Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈		Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈							
yukika.s		HARUKA.I	mizuki.H		yukika.s	HARUKA.I	AKARI.n							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Back & Arm 🌈		Leg Lines	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Leg Lines	Pilates Cardio							
AKARI.n		mizuki.H	AKARI.n		AKARI.n	mizuki.H	mizuki.H							
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Release&Strength							Waist 🌈	Back & Arm 🌈						
yukika.s							HARUKA.I	AKARI.n						
close							close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	close		
											Release&Strength			
											Ayumi.S			
											18:00 ~ 19:00			
											Animal Stretch			
											mizuki.H			
											17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	Basic 🌈			Stretch & Conditioning 🌈							Hip & Leg 🌈		Reset Flow	
	yukika.s			HARUKA.I							yukika.s		Ayumi.S	
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Waist 🌈	Pilates Cardio	Back & Arm 🌈	Stretch & Conditioning 🌈											
HARUKA.I	mizuki.H	HARUKA.I	HARUKA.I											
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30											
Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	Basic 🌈	Hip Punch											
yukika.s	HARUKA.I	yukika.s	Ayumi.S											

02/09 Mon	02/10 Tue	02/11 Wed	02/12 Thu	02/13 Fri	02/14 Sat	02/15 Sun	02/16 Mon			
close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukika.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukika.s	10:30 ~ 11:30 Waist yukika.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUKA.I	close			
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Waist yukika.s		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Basic AKARI.n	12:30 ~ 13:30 Leg Lines mizuki.H				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukika.s	13:30 ~ 14:30 Back & Arm AKARI.n		13:30 ~ 14:30 Basic yukika.s	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukika.s	14:30 ~ 15:30 Waist HARUKA.I				
	close	close		15:00 ~ 16:00 Reset Flow Ayumi.S	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm AKARI.n		16:30 ~ 17:30 Body Balance mizuki.H		
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Ayumi.S		close		
				18:00 ~ 19:00 Basic AKARI.n		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S				
				close		close			close	close
	17:30 ~ 18:30 Waist HARUKA.I	close		17:30 ~ 18:30 Animal Stretch mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm AKARI.n	close				
	19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n			19:00 ~ 20:00 Waist HARUKA.I						
	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I			20:30 ~ 21:30 Back & Spine mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Basic 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 八王子カトレード		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						1/14/2026 更新
02/17 Tue	02/18 Wed	02/19 Thu	02/20 Fri	02/21 Sat	02/22 Sun	02/23 Mon	02/24 Tue	
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	Stretch & Conditioning		Pilates Cardio	Hip & Leg	Release&Strength		Reset Flow	
AKARI.n	HARUKA.I		mizuki.H	yukika.s	yukika.s		Ayumi.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist	Hip Punch		Basic	Body Balance	Basic		Back & Arm	
yukika.s	Ayumi.S		AKARI.n	mizuki.H	AKARI.n		HARUKA.I	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Waist		Back & Spine	Back & Arm	Hip & Leg		Pilates Barre	
AKARI.n	HARUKA.I		mizuki.H	HARUKA.I	yukika.s		Ayumi.S	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		
				Leg Lines	Back & Arm			
				mizuki.H	AKARI.n			
				16:30 ~ 17:30				
				Basic				
				yukika.s				
				18:00 ~ 19:00				
				Waist				
				HARUKA.I				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Stretch & Conditioning	Basic		Waist			Leg Lines	Pilates Cardio	
HARUKA.I	yukika.s		HARUKA.I			mizuki.H	mizuki.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg	Pilates Barre		Basic			Waist	Release&Strength	
yukika.s	Ayumi.S		AKARI.n			yukika.s	yukika.s	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Arm	Release&Strength		Stretch & Conditioning			Animal Stretch	Basic	
HARUKA.I	yukika.s		HARUKA.I			mizuki.H	AKARI.n	

pilatesK 八王子カトレード		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25 Wed	02/26 Thu	02/27 Fri	02/28 Sat
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Waist	Stretch & Conditioning
AKARI.n		HARUKA.I	HARUKA.I
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Leg Lines		Hip & Leg	Animal Stretch
mizuki.H		yukika.s	mizuki.H
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg
AKARI.n		HARUKA.I	yukika.s
	close		15:00 ~ 16:00
			Pilates Cardio
			mizuki.H
			16:30 ~ 17:30
			Waist
			HARUKA.I
			18:00 ~ 19:00
			Release&Strength
			yukika.s
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Waist	Basic	
HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Body Balance	Basic	Hip Punch	
mizuki.H	AKARI.n	Ayumi.S	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist	Hip & Leg	Back & Spine	
HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H	

🌱 : 体験可能レッスン
 ・クラブの編制およびイベントプログラム等については、変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでお問い合わせください。