

pilatesK 八王子オターレ店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2020/02/17 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Animal Stretch	Reset Flow		Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm		
Ayumi.S		mizuki.H	Ayumi.S		HARUKA.I	HARUKA.I	AKARI.n		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Basic	Waist		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		
AKARI.n		AKARI.n	yukika.s		yukika.s	AKARI.n	yukika.s		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Release&Strength		Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Animal Stretch	Basic		
yukika.s		mizuki.H	Ayumi.S		HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic						Stretch & Conditioning	Release&Strength		
AKARI.n						HARUKA.I	yukika.s		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm		jump to burn	Basic	Back & Arm					
HARUKA.I		AKARI.n	yukika.s	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	19:00 ~ 20:00		
Basic		Hip & Leg	Pilates Cardio	Pre Basic					
AKARI.n		mizuki.H	mizuki.H	mizuki.H					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Waist		Basic	Body Balance	jump to burn					
HARUKA.I		AKARI.n	yukika.s	AKARI.n					

pilatesK 八王子オターレ店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Shape up waist	jump to burn			Pre Basic	Hip Punch	Waist		
	Ayumi.S	AKARI.n			mizuki.H	Ayumi.S	HARUKA.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Hip & Leg			Back & Arm	Pre Basic	Basic		
	HARUKA.I	mizuki.H			AKARI.n	mizuki.H	yukika.s		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip Punch	Basic			Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm		
	Ayumi.S	AKARI.n			mizuki.H	yukika.s	HARUKA.I		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic	Waist	Animal Stretch	Body Balance					
	yukika.s	HARUKA.I	mizuki.H	yukika.s					
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
	Pilates Cardio	Animal Stretch	Release&Strength	Basic					
	mizuki.H	mizuki.H	yukika.s	AKARI.n					
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Hip & Leg					
	yukika.s	HARUKA.I	mizuki.H	yukika.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。

・レッスン開始時間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。

pilatesK 八王子オターレ店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/17 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Reset Flow	日 Pilates Cardio	月 Basic	火 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	Pre Basic		Ayumi.S	mizuki.H	AKARI.n		mizuki.H	
HARUKA.I	mizuki.H		12:00 ~ 13:00	Body Balance	Stretch & Conditioning	12:30 ~ 13:30	Back & Arm	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Release & Strength		yukika.s	HARUKA.I	HARUKA.I		HARUKA.I	
mizuki.H	yukika.s		13:30 ~ 14:30	Basic	Hip & Leg	14:30 ~ 15:30	Pre Basic	13:30 ~ 14:30
Waist	Animal Stretch		Ayumi.S	yukika.s	AKARI.n		mizuki.H	
HARUKA.I	mizuki.H		15:00 ~ 16:00	Shape up waist	Pre Basic	16:30 ~ 17:30		
close	close		16:30 ~ 17:30	Hip & Leg	Back & Arm		close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	jump to burn	Release & Strength			
Release & Strength	Basic	Body Balance	AKARI.n	AKARI.n				
yukika.s	AKARI.n	yukika.s	19:00 ~ 20:00	jump to burn	Release & Strength			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	20:30 ~ 21:30	AKARI.n	yukika.s			
Pre Basic	Body Balance	Basic	AKARI.n	AKARI.n				
mizuki.H	yukika.s	AKARI.n	20:30 ~ 21:30	Waist	Hip & Leg			
Waist	jump to burn	Hip & Leg	yukika.s	AKARI.n	yukika.s			
yukika.s	AKARI.n		17:30 ~ 18:30	Basic	yukika.s			

pilatesK 八王子オターレ店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Pre Basic	日 Back & Arm	月 Waist	火 Basic	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		mizuki.H	AKARI.n	HARUKA.I		yukika.s		
AKARI.n		12:00 ~ 13:00	Waist	Release & Strength	Pre Basic	12:00 ~ 13:00	Waist	
Hip & Leg		HARUKA.I	yukika.s	mizuki.H		HARUKA.I	13:30 ~ 14:30	
mizuki.H		13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm	Body Balance		
13:30 ~ 14:30	Back & Arm	mizuki.H	HARUKA.I	HARUKA.I		yukika.s		
AKARI.n		15:00 ~ 16:00	Basic	Pilates Cardio				
close	close	16:30 ~ 17:30	AKARI.n	mizuki.H			close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning				
Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Basic	HARUKA.I					
HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n	19:00 ~ 20:00					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	20:30 ~ 21:30	Basic	Back & Arm	Back & Arm		
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	yukika.s	AKARI.n		AKARI.n		
yukika.s	AKARI.n	yukika.s	20:30 ~ 21:30	Hip Punch	Pre Basic	Animal Stretch		
Hip Punch	Pre Basic	jump to burn	AKARI.n	mizuki.H		mizuki.H		
Ayumi.S			17:30 ~ 18:30	Pre Basic	mizuki.H			

:体験可能レッスン  
・クラスの観測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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。  
※跨月外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。