

pilatesK 八王子オールド店		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/17 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic							Stretch&Conditioning	Release&Strength
AKARI.n							HARUKA.I	yukika.s
close							16:30 ~ 17:30	close
							Basic	
							AKARI.n	
							18:00 ~ 19:00	
							Pilates Cardio	
							mizuki.H	
close							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				
	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				
Waist	Basic	Body Balance	jump to burn					
HARUKA.I	AKARI.n	yukika.s	AKARI.n					

pilatesK 八王子オクトール店		【 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			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						jump to burn		Body Balance		
						AKARI.n		yukika.s		
						16:30 ~ 17:30		close		
						Reset Flow				
						Ayumi.S				
						18:00 ~ 19:00				
						Waist				
						yukika.s				
						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					
	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					
	Release&Strength	Stretch&Conditioning		Pre Basic	Hip&Leg					
	yukika.s	HARUKA.I		mizuki.H	yukika.s					

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 八王子オールド店		【 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	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	close	10:30 ~ 11:30
Stretch&Conditioning	Pre Basic		Reset Flow	Pilates Cardio	Basic		Hip&Leg
HARUKA.I	mizuki.H		Ayumi.S	mizuki.H	AKARI.n		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
Pilates Cardio	Release&Strength		Body Balance	Stretch&Conditioning	Waist		Back&Arm
mizuki.H	yukika.s		yukika.s	HARUKA.I	HARUKA.I		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
Waist	Animal Stretch		Basic	Hip&Leg	jump to burn		Pre Basic
HARUKA.I	mizuki.H		AKARI.n	yukika.s	AKARI.n		mizuki.H
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Shape up waist	Pre Basic	Stretch&Conditioning		
			Ayumi.S	mizuki.H	HARUKA.I		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		
			Hip&Leg	Back&Arm			
			yukika.s	HARUKA.I			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			jump to burn	Release&Strength			
			AKARI.n	yukika.s			
			close	close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
Release&Strength	Basic	Body Balance			Waist		
yukika.s	AKARI.n	yukika.s			yukika.s		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		
Pre Basic	Body Balance	Basic			Stretch&Conditioning		
mizuki.H	yukika.s	AKARI.n			HARUKA.I		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Waist	jump to burn	Hip&Leg			Basic		
yukika.s	AKARI.n	yukika.s			yukika.s		

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

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄キャンセルは可能となります。
※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。