

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 Shape up waist Ayumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Ayumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Waist HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm AKARI.n	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm AKARI.n		12:00 ~ 13:00 Basic AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Waist yukika.s		12:00 ~ 13:00 Basic yukika.s	12:00 ~ 13:00 Back & Arm AKARI.n	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg yukika.s	
14:30 ~ 15:30 Release&Strength yukika.s		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayumi.S		13:30 ~ 14:30 Waist HARUKA.I	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch mizuki.H	14:30 ~ 15:30 Basic AKARI.n	
16:30 ~ 17:30 Basic AKARI.n		17:30 ~ 18:30 Back & Arm HARUKA.I	17:30 ~ 18:30 jump to burn AKARI.n		17:30 ~ 18:30 Basic yukika.s	17:30 ~ 18:30 Back & Arm AKARI.n	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I	16:30 ~ 17:30 Release&Strength yukika.s
close		19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mizuki.H		19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Pre Basic mizuki.H	16:30 ~ 17:30 Basic AKARI.n	close
		20:30 ~ 21:30 Waist HARUKA.I	20:30 ~ 21:30 Basic AKARI.n		20:30 ~ 21:30 Body Balance yukika.s	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mizuki.H	

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 Shape up waist Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn AKARI.n	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Waist HARUKA.I	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mizuki.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Pre Basic mizuki.H	12:30 ~ 13:30 Basic yukika.s		
	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayumi.S	13:30 ~ 14:30 Basic AKARI.n		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukika.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm HARUKA.I		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn AKARI.n		16:30 ~ 17:30 Body Balance yukika.s
						16:30 ~ 17:30 Reset Flow Ayumi.S		
						18:00 ~ 19:00 Waist yukika.s		
						17:30 ~ 18:30 Basic yukika.s		17:30 ~ 18:30 Waist HARUKA.I
	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch mizuki.H		19:00 ~ 20:00 Release&Strength yukika.s	19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n	close		
	20:30 ~ 21:30 Release&Strength yukika.s	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I		20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 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週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 八王子初-ル店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/05 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 Stretch & Conditioning HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic mizuki.H	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Ayumi.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Basic AKARI.n	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mizuki.H				
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukika.s		12:00 ~ 13:00 Body Balance yukika.s	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I	12:30 ~ 13:30 Waist HARUKA.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I				
13:30 ~ 14:30 Waist HARUKA.I	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch mizuki.H		13:30 ~ 14:30 Basic AKARI.n	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukika.s	14:30 ~ 15:30 jump to burn AKARI.n		13:30 ~ 14:30 Pre Basic mizuki.H				
close	close		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Ayumi.S	15:00 ~ 16:00 Pre Basic mizuki.H	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I		close				
close	close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s	16:30 ~ 17:30 Back & Arm HARUKA.I	close		close				
close	close		18:00 ~ 19:00 jump to burn AKARI.n	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukika.s			17:30 ~ 18:30 Release&Strength yukika.s	17:30 ~ 18:30 Waist yukika.s			
17:30 ~ 18:30 Release&Strength yukika.s	17:30 ~ 18:30 Basic AKARI.n		17:30 ~ 18:30 Body Balance yukika.s	close			close	19:00 ~ 20:00 Pre Basic mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I		
19:00 ~ 20:00 Pre Basic mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Body Balance yukika.s		19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n					20:30 ~ 21:30 Waist yukika.s	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s	20:30 ~ 21:30 Basic yukika.s
20:30 ~ 21:30 Waist yukika.s	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H
close	close		15:00 ~ 16:00 Basic AKARI.n					16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s	19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n
close	close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s					close	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S	20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Animal Stretch mizuki.H
close	close		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	17:30 ~ 18:30 Animal Stretch mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Basic AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s	
19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s	19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S			20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H			20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	
20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S	20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n	17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H			17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H			17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H	

pilatesK 八王子初-ル店

【 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 jump to burn AKARI.n	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Waist HARUKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic yukika.s			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mizuki.H		12:00 ~ 13:00 Waist HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukika.s	12:30 ~ 13:30 Pre Basic mizuki.H		12:00 ~ 13:00 Waist HARUKA.I			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm AKARI.n		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Waist HARUKA.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm HARUKA.I		13:30 ~ 14:30 Body Balance yukika.s			
close		close	15:00 ~ 16:00 Basic AKARI.n	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mizuki.H		close			
close		close	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s	close		close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H	
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I		17:30 ~ 18:30 Animal Stretch mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Basic AKARI.n				19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s	19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n
19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s		19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s				20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S	20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Animal Stretch mizuki.H
20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S		20:30 ~ 21:30 Pre Basic mizuki.H	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n				17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Pre Basic mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Pre Basic 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。