

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Pre Basic	jump to burn		Back & Spine	Pre Basic
yukika.s		HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n		mizuki.H	mizuki.H
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic		Basic	Waist	Back & Arm		Body Balance	Hip & Leg
mizuki.H		AKARI.n	yukika.s	HARUKA.I		HARUKA.I	yukika.s
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Release&Strength		Waist	Back & Arm	Basic		Pre Basic	Shape up waist
yukika.s		HARUKA.I	AKARI.n	AKARI.n		mizuki.H	mizuki.H
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
			Shape up waist	Stretch & Conditioning			
			mizuki.H	HARUKA.I			
			16:30 ~ 17:30				
			Release&Strength				
			yukika.s				
			18:00 ~ 19:00				
			Basic				
			AKARI.n				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
jump to burn	Basic	Release&Strength			Back & Arm	Basic	
AKARI.n	yukika.s	yukika.s			AKARI.n	AKARI.n	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Spine	Waist	Back & Arm			Basic	Release&Strength	
mizuki.H	HARUKA.I	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	
Basic	Body Balance	Hip & Leg			jump to burn	Back & Arm	
AKARI.n	yukika.s	yukika.s			AKARI.n	AKARI.n	

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Hip & Leg	Back & Arm	Waist		Reset Flow	Stretch & Conditioning	
	mizuki.H	AKARI.n	HARUKA.I		Ayumi.S	HARUKA.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	jump to burn	Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Basic	
	AKARI.n	sayaka.k	yukika.s		yukika.s	yukika.s	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Spine	Waist	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	
	mizuki.H	HARUKA.I	HARUKA.I		AKARI.n	Ayumi.S	
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Body Balance		Shape up waist	jump to burn			
sayaka.k	yukika.s		Ayumi.S	AKARI.n			
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Basic			Release&Strength	Reset Flow			
AKARI.n			yukika.s	Ayumi.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Body Balance							
HARUKA.I							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30
Body Balance	Waist						Basic
yukika.s	HARUKA.I						yukika.s
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00
Reset Flow	Basic						jump to burn
Ayumi.S	AKARI.n	AKARI.n					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist	Stretch & Conditioning				Hip & Leg		
yukika.s	HARUKA.I				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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24								
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								
Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist		Hip & Leg	Basic		Waist								
AKARI.n	yukika.s	mizuki.H		mizuki.H	AKARI.n		HARUKA.I								
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00								
Shape up waist	Body Balance	Basic		Back & Arm	Waist		Basic								
mizuki.H	HARUKA.I	AKARI.n		AKARI.n	HARUKA.I		yukika.s								
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30								
Basic	Pre Basic	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm		Stretch & Conditioning								
AKARI.n	mizuki.H	mizuki.H		mizuki.H	AKARI.n		HARUKA.I								
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close						
	Waist	jump to burn													
	yukika.s	AKARI.n													
	16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning													
HARUKA.I															
18:00 ~ 19:00	Back & Spine														
mizuki.H															
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Release&Strength			Waist			Pre Basic				Reset Flow	Shape up waist				
yukika.s			HARUKA.I			mizuki.H				Ayumi.S	mizuki.H				
19:00 ~ 20:00			close			close				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Pre Basic										Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		
mizuki.H										yukika.s	HARUKA.I	yukika.s	AKARI.n		
20:30 ~ 21:30										close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist												Body Balance	Back & Spine	Release&Strength	Pre Basic
yukika.s												HARUKA.I	mizuki.H	Ayumi.S	mizuki.H

pilatesK 八王子初-ル店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30						
土	日	月	火	水	木						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close						
Body Balance	Back & Arm		Pre Basic	jump to burn							
HARUKA.I	HARUKA.I		mizuki.H	AKARI.n							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Hip & Leg	Release&Strength		Hip & Leg	Basic							
Ayumi.S	yukika.s		yukika.s	yukika.s							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Basic	Waist		Shape up waist	Reset Flow							
AKARI.n	HARUKA.I		mizuki.H	Ayumi.S							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close				
Back & Arm	Hip & Leg					Back & Arm					
HARUKA.I	yukika.s					AKARI.n					
16:30 ~ 17:30	close					close		16:30 ~ 17:30			
Reset Flow								Waist			
Ayumi.S								yukika.s			
18:00 ~ 19:00								close	close	18:00 ~ 19:00	
jump to burn		Release&Strength									
AKARI.n		Ayumi.S									
close		close			close					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
										jump to burn	Back & Spine
										AKARI.n	mizuki.H
										19:00 ~ 20:00	jump to burn
Release&Strength										AKARI.n	
yukika.s											
20:30 ~ 21:30										Body Balance	
AKARI.n			HARUKA.I								

👉 : 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。