



pilates

pilates K 高崎店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lio.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mone.N		10:30~11:30 Waist ♪ Yuuna	10:30~11:30 Basic ♪ Mone.N	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuna	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna
12:00				12:30~13:30 Release&Strength miyu	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Lio.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Mone.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mone.N
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lio.H		
15:00					15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	15:00~16:00 Basic ♪ Mone.N		
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Yuuna			
18:00	18:00~19:00 Release&Strength miyu	18:00~19:00 Basic ♪ Lio.H	18:00~19:00 Waist ♪ Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mone.N				18:00~19:00 Waist ♪ miyu
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Mone.N	19:30~20:30 Waist ♪ miyu	19:30~20:30 Basic ♪ Mone.N	19:30~20:30 Back&Arm ♪ miyu				19:30~20:30 Basic ♪ Mone.N
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ miyu	21:00~22:00 Back&Arm ♪ miyu	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	21:00~22:00 Basic ♪ Mone.N				21:00~22:00 Release&Strength miyu

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Mone.N		10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miyu	close	10:30~11:30 Basic ♪ Mone.N	
12:00			12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuuna	12:00~13:00 Release&Strength miyu	12:00~13:00 Basic ♪ Lio.H		12:30~13:30 Waist ♪ Yuuna	
13:30				13:30~14:30 Basic ♪ Mone.N	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu			
15:00				15:00~16:00 Back&Arm ♪ miyu	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yuuna			
17:00				17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Mone.N				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lio.H	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mone.N	18:00~19:00 Basic ♪ Mone.N					18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu	19:30~20:30 Basic ♪ Lio.H	19:30~20:30 Waist ♪ Yuuna					19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuna
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Lio.H	21:00~22:00 Release&Strength miyu	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mone.N					21:00~22:00 Back&Arm ♪ Lio.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。



pilates

pilates K 高崎店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu		10:30~11:30 Waist ♪ Yuuna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu	10:30~11:30 Basic ♪ Mone.N	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lio.H	10:30~11:30 Waist ♪ miyu
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Mone.N		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mone.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Yuuna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Mone.N
13:30				13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mone.N	13:30~14:30 Release&Strength miyu			
15:00				15:00~16:00 Waist ♪ Yuuna	15:00~16:00 Back&Arm ♪ Lio.H			
17:00				17:30~18:30 Basic ♪ Mone.N				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuna	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lio.H	18:00~19:00 Release&Strength miyu				18:00~19:00 Waist ♪ miyu	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Lio.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H				19:30~20:30 Pilates Barre Yuuna	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuna
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ Yuuna	21:00~22:00 Basic ♪ Lio.H	21:00~22:00 Back&Arm ♪ miyu				21:00~22:00 Release&Strength miyu	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Lio.H

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30~11:30 Release&Strength miyu	10:30~11:30 Basic ♪ Lio.H	10:30~11:30 Pilates Barre Yuuna	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lio.H	
12:00		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lio.H	12:00~13:00 Waist ♪ Yuuna	12:00~13:00 Back&Arm ♪ miyu		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lio.H	12:30~13:30 Waist ♪ miyu	
13:30			13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Mone.N				
15:00			15:00~16:00 Pilates Barre Yuuna	15:00~16:00 Waist ♪ miyu				
17:00			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Mone.N					
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Mone.N	18:00~19:00 Pilates Barre Yuuna				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Mone.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	18:00~19:00 Waist ♪ miyu
19:30	19:30~20:30 Release&Strength miyu	19:30~20:30 Basic ♪ Mone.N				19:30~20:30 Waist ♪ Yuuna	19:30~20:30 Back&Arm ♪ miyu	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mone.N	21:00~22:00 Waist ♪ Yuuna				21:00~22:00 Basic ♪ Mone.N	21:00~22:00 Pilates Barre Yuuna	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Mone.N

♪: 体験可能レッスン

今月一緒にピラティスを楽しみましょう！

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)