



pilates

pilates K 高崎店 Lesson Schedule

更新日 2024/10/15

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪：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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 体験可能レッスン

今月も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)