

pilates K 高崎店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール	2025/10/14	更新			
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30					
Hip&Leg	Body Balance		Shape up waist	Pilates Cardio		Release&Strength	Waist					
Sakura.s	misaki.N		misaki.N	misaki.N		Satsuki.I	Satsuki.I					
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00					
jump to burn	Hip&Leg		Basic	Back&Arm		Back&Arm	Basic					
Satsuki.I	Sakura.s		Satsuki.I	Hitomi.a		Hitomi.a	yukino.m					
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	close		close	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30				
Back&Arm	Pilates Cardio		Pilates Barre				jump to burn	Back&Arm				
maya.k	misaki.N		misaki.N				Satsuki.I	Sakura.s				
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close				close	close	close	15:00 ～ 16:00		
Stretch & Conditioning	Back&Arm									Release&Strength		
Sakura.s	Sakura.s									Satsuki.I		
17:30 ～ 18:30										17:30 ～ 18:30		
Basic										Hip&Leg		
Satsuki.I										yukino.m		
			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00						
			Back&Arm	Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist						
			Hitomi.a	Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a						
			19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30						
			Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Pilates Cardio						
			Sakura.s	Hitomi.a	Sakura.s	misaki.N						
			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00						
			Waist	Hip&Leg	Release&Strength	Body Balance						
			Hitomi.a	Sakura.s	Satsuki.I	misaki.N						

pilates K 高崎店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新		
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
Back&Arm		Waist	Pilates Cardio		Basic	Waist	Hip&Leg	
Hitomi.a		Hitomi.a	misaki.N		Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Waist		Release&Strength	Hip&Leg	jump to burn	
Sakura.s		Sakura.s	Hitomi.a		Satsuki.I	Sakura.s	Satsuki.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg		Back&Arm			Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm	
Satsuki.I		Hitomi.a			Sakura.s	Satsuki.I	Sakura.s	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist							Back&Arm	Basic
Hitomi.a							Hitomi.a	Satsuki.I
							17:30 ~ 18:30	
							Basic	
							Satsuki.I	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg	Waist			
		misaki.N	Sakura.s	yuuka.s	Hitomi.a			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back&Arm	jump to burn	Waist	Stretch&Conditioning			
		maya.k	Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Shape up waist	Hip&Leg	Basic	Back&Arm			
		misaki.N	Sakura.s	yuuka.s	Hitomi.a			

・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時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。

pilates K 高崎店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
	Body Balance	Back & Arm		Waist	Pilates Workout	Leg Lines		
	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I	Ayano.m	misaki.N		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Waist	Basic		
	Satsuki.I	misaki.N		Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio			jump to burn	Stretch & Conditioning	Shape up waist		
	misaki.N			Satsuki.I	Sakura.s	misaki.N		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Hip & Leg		Back & Arm
		Ayano.m				Hitomi.a		
	close	close		close	17:30 ~ 18:30			
					Release&Strength			
					Satsuki.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Stretch&Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm					
Sakura.s	Satsuki.I	Sakura.s	yukino.m					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Body Balance	Pilates Cardio	Basic					
Hitomi.a	misaki.N	misaki.N	Hitomi.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Pilates Barre					
Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a	yukino.m					

pilates K 高崎店

【 11/25 ~ 】

スケジュール

2025/10/14

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Hip&Leg		Stretch&Conditioning	jump to burn	Waist	
Ayano.m	Sakura.s		Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Back&Arm		Basic	Basic	Back&Arm	
Satsuki.I	Hitomi.a		Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Workout			Hip&Leg	Back&Arm	Basic	
Ayano.m			Sakura.s	Sakura.s	Hitomi.a	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Waist	Release&Strength
					Hitomi.a	Satsuki.I
	17:30 ~ 18:30					
Stretch&Conditioning						
			Sakura.s			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Pilates Barre	Basic	Waist			
Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a	Hitomi.a			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Release&Strength	Leg Lines	jump to burn			
Satsuki.I	Satsuki.I	misaki.N	Satsuki.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Waist	Back&Arm			
Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a	Hitomi.a			

・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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは無料となります。
・※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。