

pilatesK 高崎店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/29 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		jump to burn		Stretch&Conditioning	Basic	Waist spXmas	Basic	
		Satsuki.I		Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a	Hitomi.a	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Waist spXmas		Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	
		misaki.N		Satsuki.I	Sakura.s	Ayano.m	maya.k	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
				Hip&Leg	Waist spXmas	Basic		
				Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Hip&Leg	Pilates Workout		
					Sakura.s	Ayano.m		
					17:30 ~ 18:30	close		
					Release&Strength			
					Satsuki.I			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
		Basic	Waist spXmas	Leg Lines			Back&Arm	
		Hitomi.a	Hitomi.a	misaki.N			Sakura.s	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
		Pilates Cardio	Hip&Leg	Waist spXmas			Leg Lines	
		misaki.N	Sakura.s	Satsuki.I			misaki.N	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
		Back&Arm	Basic	Shape up waist			Hip&Leg	
		Hitomi.a	Hitomi.a	misaki.N			Sakura.s	

pilatesK 高崎店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Leg Lines		Pilates Barre	Release&Strength	Back&Arm		Waist spXmas	
Satsuki.I	misaki.N		misaki.N	Satsuki.I	Sakura.s		Hitomi.a	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Stretch&Conditioning	Basic		Waist spXmas	Leg Lines	Waist spXmas		jump to burn	
Sakura.s	Hitomi.a		Satsuki.I	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Shape up waist	Basic	Hip&Leg		Back&Arm	
Satsuki.I			misaki.N	Satsuki.I	Sakura.s		Hitomi.a	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
				Shape up waist	Basic			
				misaki.N	Hitomi.a			
					close			
				17:30 ~ 18:30				
				Waist spXmas				
			misaki.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Basic			Hip&Leg		
Hitomi.a	Satsuki.I	Sakura.s	Hitomi.a			Sakura.s		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Body Balance	Basic	Pilates Cardio			Basic		
Sakura.s	misaki.N	Satsuki.I	misaki.N			Satsuki.I		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Waist spXmas	Back&Arm	jump to burn	Back&Arm			Stretch&Conditioning		
Hitomi.a	Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a			Sakura.s		

・体験可能レッスン
 ・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週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。

pilatesK 高崎店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/26 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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	
Basic		Waist spXmas	Basic	Hip&Leg		Basic	Waist spXmas	
Hitomi.a		Hitomi.a	Satsuki.I	Sakura.s		Satsuki.I	Hitomi.a	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Release&Strength	
Sakura.s		Sakura.s	Sakura.s	Satsuki.I		Hitomi.a	Satsuki.I	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Basic	jump to burn	Back&Arm		Waist spXmas		
		Hitomi.a	Satsuki.I	Sakura.s		Satsuki.I		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
			Back&Arm	Waist spXmas				
			Sakura.s	Satsuki.I				
			17:30 ~ 18:30					
			Pilates Workout					
			Ayano.m					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Release&Strength	Shape up waist				Stretch&Conditioning	Body Balance	
Ayano.m	Satsuki.I	misaki.N				Sakura.s	misaki.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist spXmas	Basic	Back&Arm				Basic	Hip&Leg	
Hitomi.a	Hitomi.a	Sakura.s				Hitomi.a	Sakura.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Waist spXmas	Pilates Barre				Hip&Leg	Pilates Cardio	
Ayano.m	Satsuki.I	yuuka.s				Sakura.s	misaki.N	

pilatesK 高崎店		【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	
	Hip&Leg	Hip&Leg	Waist				
	Mizuki	Ayano.m	Hitomi.a				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Release&Strength	Body Balance	Pilates Barre				
	Satsuki.I	Satsuki.I	Sakura.s				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Pilates Cardio	Pilates Workout	Basic				
	Mizuki	Ayano.m	Hitomi.a				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Shape up waist				
		Satsuki.I	misaki.N				
		close					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Satsuki.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Waist spXmas	Back&Arm						
Hitomi.a	Hitomi.a						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Body Balance	Basic						
Satsuki.I	Satsuki.I						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Waist						
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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。