

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning		Pre Basic	Pilates Workout		Pilates Barre	Shape up waist	Basic
maya.k		Ayano.m	Ayano.m		yukino.m	Ayano.m	Hiyori.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Pre Basic	Hip & Leg
Hiyori.T		Ayano.m	Hiyori.T		yukino.m	Ayano.m	yukino.m
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Back & Arm			Basic	Back & Arm	Basic
yukino.m		maya.k			Hiyori.T	maya.k	Hiyori.T
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist						Basic	jump to burn
maya.k						Hiyori.T	yukino.m
17:30 ~ 18:30						maya.k	
Waist							
maya.k							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Back & Arm	Basic			
maya.k		yukino.m	maya.k	maya.k			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist		Shape up waist	Basic	Back & Arm			
maya.k		Ayano.m	Hiyori.T	maya.k			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic		Back & Arm	Waist	jump to burn			
Hiyori.T		yukino.m	maya.k	yukino.m			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Pre Basic			Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	
Ayano.m	Ayano.m			Hiyori.T	maya.k	maya.k	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic	Waist			Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	
maya.k	maya.k			yukino.m	Ayano.m	Hiyori.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Basic	Waist	
maya.k	maya.k			yukino.m	maya.k	maya.k	
15:00 ~ 16:00	Pilates Workout			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Ayano.m				Waist	Basic	
close	close			close	maya.k	Hiyori.T	
17:30 ~ 18:30	Basic			17:30 ~ 18:30	Pre Basic		
	maya.k				Ayano.m		
18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic	Hip & Leg		
yukino.m				yukino.m	Satsuki.I		
19:30 ~ 20:30	Basic	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn	Waist		
Hiyori.T				yukino.m	Satsuki.I		
21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Basic		
yukino.m				maya.k	Hiyori.T		

・休講可能レッスン

・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時間前を切っての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 前橋モール		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	月	火
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back&Arm maya.k	金 Hip&Leg yukino.m	10:30 ~ 11:30	土 Shape up waist Ayano.m	日 Basic Hiyori.T	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Shape up waist Ayano.m	Pilates Barre yukino.m	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Back&Arm Hiyori.T	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	Pre Basic Ayano.m	close	close	13:30 ~ 14:30	Hip&Leg Ayano.m	Pilates Barre yukino.m	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Basic Hiyori.T	Back&Arm maya.k	18:00 ~ 19:00	Hip&Leg Ayano.m	Basic Hiyori.T	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Waist maya.k	Basic maya.k	19:30 ~ 20:30	Waist maya.k	Back&Arm Ayano.m	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg yukino.m	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Stretch&Conditioning maya.k	Pilates Workout Ayano.m	21:00 ~ 22:00	Pre Basic Ayano.m	Waist maya.k	close	close	Basic Hiyori.T
									21:00 ~ 22:00
									jump to burn yukino.m

pilatesK 前橋モール		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Basic 未確定	金 Hip&Leg yukino.m	土 Waist maya.k	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30	Pilates Workout Ayano.m	close	close	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Stretch & Conditioning maya.k	Basic 未確定
18:00 ~ 19:00	Hip&Leg yukino.m	Basic 未確定	Back&Arm yukino.m	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic yukino.m	15:00 ~ 16:00
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Waist maya.k	Back&Arm yukino.m	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Back&Arm maya.k	17:30 ~ 18:30
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Basic Hiyori.T	Pilates Barre yukino.m	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Shape up waist Ayano.m	close

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合がございます。
※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。