



pilates

# pilates K 高崎店 Lesson Schedule

更新日2024/7/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Lio.H	10:30~11:30 Basic 📌 Lio.H	10:30~11:30 Basic 📌 未定	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Yuuna	10:30~11:30 Basic 📌 Lio.H	
12:00	12:30~13:30 Basic 📌 未定	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 miyu	12:00~13:00 Back&Arm 📌 Lio.H		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 📌 miyu	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Yuuna	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm 📌 Lio.H	13:30~14:30 Hip&Leg 📌 Yuuna				
15:00		15:00~16:00 Waist 📌 miyu	15:00~16:00 Basic 📌 Lio.H				
17:00		17:30~18:30 Stretch&Conditioning 📌 miyu					
18:00	18:00~19:00 Basic 📌 未定				18:00~19:00 Basic 📌 未定	18:00~19:00 Waist 📌 miyu	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Lio.H
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Yuuna				19:30~20:30 Waist 📌 miyu	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Yuuna	19:30~20:30 Waist 📌 miyu
21:00	21:00~22:00 Waist 📌 Yuuna				21:00~22:00 Basic 📌 未定	21:00~22:00 Back&Arm 📌 miyu	21:00~22:00 Basic 📌 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ miyu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lio,H	close	10:30~11:30 Basic ♪ 未定	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Lio,H		10:30~11:30 Basic ♪ 未定	
12:00	12:30~13:30 Basic ♪ Lio,H	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Waist ♪ miyu		12:30~13:30 Waist ♪ Yuuna	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	
13:30		13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lio,H	13:30~14:30 Basic ♪ 未定						
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ Yuuna	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ miyu						
17:00		17:30~18:30 Back&Arm ♪ Lio,H							
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuuna						18:00~19:00 Waist ♪ Yuuna
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♪ Lio,H				19:30~20:30 Basic ♪ Lio,H	19:30~20:30 Basic ♪ 未定		19:30~20:30 Back&Arm ♪ Lio,H	19:30~20:30 Basic ♪ Lio,H
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuna				21:00~22:00 Back&Arm ♪ Lio,H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuna		21:00~22:00 Basic ♪ Lio,H	21:00~22:00 Waist ♪ miyu

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)		
10:30	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miyu	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	close	10:30~11:30 Waist ♪ Yuuna	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuna		10:30~11:30 Basic ♪ Lio,H	10:30~11:30 Waist ♪ miyu		
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Yuuna	12:30~13:30 Basic ♪ 未定		12:30~13:30 Back&Arm ♪ Lio,H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Lio,H		
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ miyu	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Yuuna						13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu		
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Yuuna	15:00~16:00 Basic ♪ 未定						15:00~16:00 Basic ♪ Lio,H	15:00~16:00 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Basic ♪ Lio,H
17:00	17:30~18:30 Basic ♪ 未定				18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lio,H		18:00~19:00 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Lio,H	18:00~19:00 Waist ♪ miyu	17:30~18:30 Back&Arm ♪ Lio,H
18:00					19:30~20:30 Basic ♪ 未定		19:30~20:30 Waist ♪ miyu	19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ miyu	
19:30		21:00~22:00 Back&Arm ♪ Lio,H		21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ miyu	21:00~22:00 Waist ♪ miyu		21:00~22:00 Basic ♪ 未定			

♪: 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)