



pilates

# pilates K 高崎店 Lesson Schedule

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Mone.N	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	10:30~11:30 Basic ♪ Mone.N		10:30~11:30 Waist ♪ miyu	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yuuna			12:30~13:30 Waist ♪ miyu	12:30~13:30 Back&Arm ♪ Yuuna		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Yuuna	12:00~13:00 Basic ♪ miyu
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Mone.N							13:30~14:30 Back&Arm ♪ Lio.H	13:30~14:30 Waist ♪ Yuuna
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ Yuuna							15:00~16:00 Waist ♪ Yuuna	15:00~16:00 Back&Arm ♪ miyu
17:00								17:30~18:30 Basic ♪ Mone.N	
18:00				18:00~19:00 Basic ♪ Lio.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ miyu	18:00~19:00 Basic ♪ Mone.N	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Yuuna		
19:30				19:30~20:30 Back&Arm ♪ miyu	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	19:30~20:30 Basic ♪ Mone.N		
21:00				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Lio.H	21:00~22:00 Waist ♪ miyu	21:00~22:00 Basic ♪ Mone.N	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ Yuuna		

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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Yuuna	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H		10:30~11:30 Basic 📌 Mone.N	10:30~11:30 Waist 📌 Yuuna	10:30~11:30 Release&Strength miyu	close
12:00						12:00~13:00 Back&Arm 📌 Lio.H	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Mone.N	
13:30		12:30~13:30 Back&Arm 📌 Lio.H	12:30~13:30 Waist 📌 miyu		12:30~13:30 Back&Arm 📌 Lio.H	13:30~14:30 Basic 📌 Mone.N	13:30~14:30 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	
15:00						15:00~16:00 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	15:00~16:00 Waist 📌 Yuuna	
17:00						17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Mone.N		
18:00		18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 miyu	18:00~19:00 Basic 📌 Mone.N	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Yuuna			
19:30		19:30~20:30 Basic 📌 Mone.N	19:30~20:30 Back&Arm 📌 Yuuna	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Yuuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H			
21:00		21:00~22:00 Waist 📌 miyu	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Mone.N	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Lio.H	21:00~22:00 Waist 📌 Yuuna			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	10:30~11:30 Basic 📌 Mone.N		10:30~11:30 Back&Arm 📌 Lio.H	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Yuuna	10:30~11:30 Basic 📌 Mone.N	close
12:00				12:30~13:30 Release&Strength miyu	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	12:00~13:00 Release&Strength miyu	
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg 📌 Mone.N	12:30~13:30 Waist 📌 Yuuna			13:30~14:30 Basic 📌 Mone.N	13:30~14:30 Back&Arm 📌 Lio.H	
15:00					15:00~16:00 Back&Arm 📌 Lio.H	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Yuuna	
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg 📌 Mone.N		
18:00	18:00~19:00 Waist 📌 Yuuna	18:00~19:00 Back&Arm 📌 Lio.H	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 Yuuna	18:00~19:00 Basic 📌 Mone.N			
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 Mone.N	19:30~20:30 Hip&Leg 📌 Yuuna	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	19:30~20:30 Waist 📌 Yuuna			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm 📌 Yuuna	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 📌 Lio.H	21:00~22:00 Waist 📌 Yuuna	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 Mone.N			

📌: 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)