

pilatesK高崎店【12月1日～12月15日スケジュール】

2024年11月14日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Back&Arm Lio.H	close	10:30~11:30 Hip&Leg Mone.N	10:30~11:30 Release&Strength miyu		10:30~11:30 Basic misaki.N	10:30~11:30 Back&Arm Lio.H	10:30~11:30 Waist miyu	
12:00~13:00 Basic misaki.N		12:30~13:30 Waist miyu	12:30~13:30 Basic misaki.N		12:30~13:30 Back&Arm Lio.H	12:00~13:00 Release&Strength miyu	12:00~13:00 Stretch & Conditioning Lio.H	
13:30~14:30 Stretch & Conditioning Lio.H						13:30~14:30 Waist miyu	13:30~14:30 Hip&Leg Mone.N	
15:00~16:00 Hip&Leg Mone.N						15:00~16:00 Stretch & Conditioning Lio.H	15:00~16:00 Back&Arm Lio.H	
							17:30~18:30 Basic misaki.N	
			18:00~19:00 Basic misaki.N	18:00~19:00 Back&Arm Lio.H	18:00~19:00 Basic misaki.N	18:00~19:00 Basic Mone.N		
			19:30~20:30 Back&Arm Lio.H	19:30~20:30 Basic misaki.N	19:30~20:30 Hip&Leg Mone.N	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Lio.H		
			21:00~22:00 Basic misaki.N	21:00~22:00 Stretch & Conditioning Lio.H	21:00~22:00 Basic Mone.N	21:00~22:00 Hip&Leg Mone.N		

pilatesK高崎店【12月16日～12月31日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Lio.H	10:30~11:30 Hip&Leg Mone.N		10:30~11:30 Back&Arm Lio.H	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Lio.H	10:30~11:30 Release&Strength miyu	close
	12:30~13:30 Waist sp Xmas miyu	12:30~13:30 Basic Lio.H		12:30~13:30 Basic Mone.N	12:00~13:00 Hip&Leg Mone.N	12:00~13:00 Basic Mone.N	
					13:30~14:30 Basic misaki.N	13:30~14:30 Waist sp Xmas miyu	
					15:00~16:00 Back&Arm Lio.H	15:00~16:00 Hip&Leg Mone.N	
						17:30~18:30 Basic Mone.N	
		18:00~19:00 Basic misaki.N	18:00~19:00 Waist sp Xmas miyu	18:00~19:00 Stretch & Conditioning Lio.H	18:00~19:00 Release&Strength miyu		
		19:30~20:30 Basic misaki.N	19:30~20:30 Release&Strength miyu	19:30~20:30 Basic misaki.N	19:30~20:30 Hip&Leg Mone.N		
		21:00~22:00 Release&Strength miyu	21:00~22:00 Basic misaki.N	21:00~22:00 Back&Arm Lio.H	21:00~22:00 Waist sp Xmas miyu		

：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4回に制限されます。

pilatesK高崎店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月14日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Waist sp Xmas miyu	10:30~11:30 Basic misaki.N		10:30~11:30 Stretch & Conditioning Lio.H	10:30~11:30 Hip&Leg Mone.N	10:30~11:30 Basic Mone.N	close	10:30~11:30 Basic misaki.N
12:30~13:30 Basic misaki.N	12:30~13:30 Hip&Leg Mone.N		12:30~13:30 Release&Strength miyu	12:00~13:00 Waist sp Xmas miyu	12:00~13:00 Back&Arm Lio.H		12:30~13:30 Stretch & Conditioning Lio.H
				13:30~14:30 Basic misaki.N	13:30~14:30 Hip&Leg Mone.N		
				15:00~16:00 Release&Strength miyu	15:00~16:00 Stretch & Conditioning Lio.H		
				17:30~18:30 Basic misaki.N			
18:00~19:00 Hip&Leg Mone.N	18:00~19:00 Stretch & Conditioning miyu	18:00~19:00 Basic misaki.N	18:00~19:00 Waist sp Xmas miyu				18:00~19:00 Basic Mone.N
19:30~20:30 Basic misaki.N	19:30~20:30 Basic Mone.N	19:30~20:30 Hip&Leg Mone.N	19:30~20:30 Basic misaki.N				19:30~20:30 Back&Arm Lio.H
21:00~22:00 Basic Mone.N	21:00~22:00 Waist sp Xmas miyu	21:00~22:00 Basic misaki.N	21:00~22:00 Basic misaki.N				21:00~22:00 Hip&Leg Mone.N

pilatesK高崎店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Back&Arm Lio.H		10:30~11:30 Hip&Leg Mone.N	10:30~11:30 Basic miyu	10:30~11:30 Waist misaki.N	close	close
12:30~13:30 Basic Mone.N		12:30~13:30 Basic misaki.N	12:00~13:00 Jump to Burn Lio.H	12:00~13:00 Pilates Barre miyu		
			13:30~14:30 Pilates Barre miyu	13:30~14:30 Basic misaki.N		
			15:00~16:00 Waist misaki.N	15:00~16:00 Jump to Burn Lio.H		
			17:30~18:30 Back&Arm Lio.H			
18:00~19:00 Waist sp Xmas miyu	18:00~19:00 Release&Strength miyu	18:00~19:00 Back&Arm Lio.H				
19:30~20:30 Hip&Leg Mone.N	19:30~20:30 Basic misaki.N	19:30~20:30 Waist misaki.N				
21:00~22:00 Release&Strength miyu	21:00~22:00 Hip&Leg Mone.N	21:00~22:00 Jump to Burn Lio.H				

：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）