

pilates K 高崎店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/10 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Basic	Release&Strength	Back&Arm		Shape up waist	Back&Arm
Hitomi.a		Satsuki.I	Satsuki.I	Hitomi.a		misaki.N	Ayano.m
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		Back&Arm	Waist	Basic		Waist	Release&Strength
Ayano.m		yuuka.S	Hitomi.a	Mizuki		Hitomi.a	Satsuki.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Pilates Barre	Waist		Basic	
		Satsuki.I	misaki.N	Hitomi.a		misaki.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back&Arm	Pilates Cardio			
			Hitomi.a	Mizuki			
			17:30 ~ 18:30				
			Body Balance				
			misaki.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Waist	Back&Arm				Back&Arm	Hip&Leg
Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s				Sakura.s	Sakura.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Hip&Leg	Basic				Release&Strength	Waist
Ayano.m	Sakura.s	yuuka.S				Satsuki.I	Satsuki.I
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back&Arm	Hip&Leg				Hip&Leg	Back&Arm
Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s				Satsuki.I	Sakura.s

pilates K 高崎店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/10 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Leg Lines	Waist	Basic		Back&Arm	Hip&Leg	
	Aino.H	Hitomi.a	Satsuki.I		maya.k	Sakura.s	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip&Leg	Release&Strength	Hip&Leg		Shape up waist	Basic	
	Sakura.s	Satsuki.I	Sakura.s		misaki.N	Satsuki.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	jump to burn	Back&Arm	Release&Strength		Body Balance		
	Aino.H	Sakura.s	Satsuki.I		misaki.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Basic	Back&Arm				
		Satsuki.I	Sakura.s				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip&Leg					
		Sakura.s					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Back&Arm				Stretch&Conditioning	Back&Arm	Waist
misaki.N	Sakura.s				maya.k	Hitomi.a	Hitomi.a
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Waist				Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm
Hitomi.a	Satsuki.I				Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance	Basic				Back&Arm	Waist	Hip&Leg
misaki.N	Satsuki.I				Sakura.s	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。

pilates K 高崎店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/10	更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Waist	Basic	Shape up waist		Back&Arm	Basic		Body Balance
Hitomi.a	Satsuki.I	misaki.N		Sakura.s	Satsuki.I		misaki.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Back&Arm	Basic		Pilates Cardio	Back&Arm		Hip&Leg
misaki.N	maya.k	misaki.N		misaki.N	Hitomi.a		Sakura.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Stretch & Conditioning	Hip&Leg		Hip&Leg			Waist
misaki.N	maya.k	Sakura.s		Sakura.s			misaki.N
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg	Back&Arm					
	Sakura.s	Sakura.s					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Satsuki.I						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength				Back&Arm	Body Balance	Waist	Back&Arm
Satsuki.I				Hitomi.a	misaki.N	Satsuki.I	Sakura.s
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg				Pilates Barre	Hip&Leg	Release&Strength	Basic
Satsuki.I				misaki.N	Sakura.s	Satsuki.I	Satsuki.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm				Waist	Pilates Cardio	Basic	Release&Strength
Hitomi.a				Hitomi.a	misaki.N	misaki.N	Satsuki.I

pilates K 高崎店		【	10/25	～	10/31	】	スケジュール		2025/10/10	更新
10/25	10/26		10/27		10/28		10/29		10/30	10/31
土	日		月		火		水		木	金
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close			10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30			10:30 ～ 11:30
Waist	Hip&Leg			Hip&Leg		Shape up waist		jump to burn		
Hitomi.a	Sakura.s			Aino.H		misaki.N		Satsuki.I		
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30			12:00 ～ 13:00		12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00		
Stretch&Conditioning	Back&Arm			Waist		Back&Arm		Stretch&Conditioning		
Sakura.s	Hitomi.a			Satsuki.I		Sakura.s		Sakura.s		
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30			13:30 ～ 14:30				13:30 ～ 14:30		
Back&Arm	Stretch&Conditioning			Pilates Barre				Waist		
Hitomi.a	Sakura.s			Aino.H				Satsuki.I		
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30									
Hip&Leg	Waist									
Sakura.s	Hitomi.a									
17:30 ～ 18:30										
Basic										
Satsuki.I										
						18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00
						Leg Lines		Hip&Leg		Body Balance
						Aino.H		Sakura.s		misaki.N
						19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30
						jump to burn		Back&Arm		Waist
						Satsuki.I		maya.k		Hitomi.a
						21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00
						Waist		Stretch&Conditioning		Shape up waist
					Hitomi.a		maya.k		misaki.N	

・休職可能レッスン
・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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、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。