

| pilates K 高崎店    |               | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                  |                | スケジュール |                  |                  | 2025/10/11 | 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               |                  |               | 2025/10/11 | 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          | Stretch&Conditioning |       | Body Balance         |                  |               |            |    |
|                | Aino.H        | Sakura.s          | maya.k               |       | misaki.N             |                  |               |            |    |
|                |               | 15:00 ~ 16:00     | 16:30 ~ 17:30        |       |                      |                  |               |            |    |
|                |               | Basic             | Back&Arm             |       |                      |                  |               |            |    |
|                |               | Satsuki.I         | maya.k               |       |                      |                  |               |            |    |
|                |               | 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週間前までにお願しております。  
・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         |                | 2025/10/11       | 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                 |                | 2025/10/11             | 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         |                | Hip&Leg                |    |
| 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  | 18:00 ~ 19:00          |    |
|                        |                        |                   | Leg Lines     | Hip&Leg                | Body Balance   | Basic                  |    |
|                        |                        |                   | Aino.H        | Sakura.s               | misaki.N       | Satsuki.I              |    |
|                        |                        |                   | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30          |    |
|                        |                        |                   | Hip&Leg       | Back&Arm               | Waist          | Back&Arm               |    |
|                        |                        |                   | Satsuki.I     | maya.k                 | Hitomi.a       | Hitomi.a               |    |
|                        |                        |                   | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00          |    |
|                        |                        |                   | Waist         | Stretch & Conditioning | Shape up waist | Waist                  |    |
|                        |                        |                   | Hitomi.a      | maya.k                 | misaki.N       | Hitomi.a               |    |

・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、1時間前迄にお願いいたします。  
※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。