

## 2025/11/08 更新

2025/11/06 更新

・体験可能レッスン  
・コースの選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週間前までお願いしております。  
・レッスン開始時刻1時間前まで切つて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。

pilates K 高崎店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/11/06

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Body Balance	Back&Arm		Waist	Pilates Workout	Leg Lines		
	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I	Ayano.m	misaki.N		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Shape up waist		Stretch&Conditioning	Waist	Basic		
	Satsuki.I	misaki.N		Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio			jump to burn	Stretch&Conditioning	Shape up waist		
	misaki.N			Satsuki.I	Sakura.s	misaki.N		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Hip&Leg		Back&Arm
						Ayano.m		Hitomi.a
						17:30 ~ 18:30		close
	Release&Strength							
	Satsuki.I							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Stretch&Conditioning	jump to burn		Hip&Leg	Back&Arm			
	Sakura.s	Satsuki.I		Sakura.s	yukino.m			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Body Balance	Pilates Cardio	Basic					
Hitomi.a	misaki.N	misaki.N	Hitomi.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Hip&Leg	Basic	Back&Arm	Pilates Barre					
Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a	yukino.m					

pilates K 高崎店

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/11/06

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Hip&Leg		jump to burn	jump to burn	Waist	
Ayano.m	Sakura.s		Satsuki.I	Satsuki.I	misaki.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Back&Arm		Back&Arm	Basic	Back&Arm	
Satsuki.I	Hitomi.a		Sakura.s	Hitomi.a	Sakura.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Workout			Release&Strength	Back&Arm	Basic	
Ayano.m			Satsuki.I	Sakura.s	misaki.N	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Waist	Release&Strength
					Hitomi.a	Satsuki.I
					17:30 ~ 18:30	close
					Stretch&Conditioning	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Hip&Leg	Pilates Barre		Basic	Waist		
Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a	Hitomi.a			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Release&Strength	Leg Lines	Hip&Leg			
Satsuki.I	Satsuki.I	misaki.N	Sakura.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch&Conditioning	Pilates Cardio	Waist	Basic			
Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a	Hitomi.a			

:体験可能レッスン

・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無料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。