

pilates K 高崎店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール				2025/11/08 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Body Balance		jump to burn	Pilates Cardio		Release&Strength	Waist
Sakura.s	misaki.N		Satsuki.I	misaki.N		Satsuki.I	Satsuki.I
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Waist		Basic	Back&Arm		Back&Arm	Basic
Satsuki.I	Hitomi.a		Satsuki.I	Hitomi.a		Hitomi.a	yukino.m
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Pilates Cardio		misaki.N			jump to burn	Back&Arm
maya.k	misaki.N					Satsuki.I	Hitomi.a
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	
Stretch&Conditioning	Back&Arm					Release&Strength	
Sakura.s	Hitomi.a						Satsuki.I
17:30 ~ 18:30							
Basic							
Satsuki.I							
close							
close							
close							
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm	Stretch&Conditioning	jump to burn	Waist				
Ayano.m	Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg	Waist	Back&Arm	Pilates Cardio				
Ayano.m	Hitomi.a	Sakura.s	misaki.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist	Hip&Leg	Release&Strength	Body Balance				
Satsuki.I	Sakura.s	Satsuki.I	misaki.N				

pilates K 高崎店		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール				2025/11/06 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Waist	Pilates Cardio		Basic	Waist	Hip&Leg
Hitomi.a		Hitomi.a	misaki.N		Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch&Conditioning		Hip&Leg	Waist		Release&Strength	Hip&Leg	jump to burn
Sakura.s		Sakura.s	Hitomi.a		Satsuki.I	Sakura.s	Satsuki.I
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg		Back&Arm			Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm
Satsuki.I		Hitomi.a			Sakura.s	Satsuki.I	Sakura.s
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist					Back&Arm	Basic	
Hitomi.a					Hitomi.a	Satsuki.I	
close							
close							
close							
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back&Arm	Hip&Leg	Waist				
misaki.N	Sakura.s	yuuka.s	Hitomi.a				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	jump to burn	Waist	Stretch&Conditioning				
maya.k	Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Hip&Leg	Basic	Back&Arm				
misaki.N	Sakura.s	yuuka.s	Hitomi.a				

・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。

・レッスン開始時間1時間前を切っ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	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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				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	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	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	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	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			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				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	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	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	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	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。
*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。
*レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。
※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。