

2025/11/11 更新

2025/11/11 更新

※体験可能レッスン
・レッスンの種類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

2025/11/11

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	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	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

2025/11/11

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
							Sakura.s
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。