	pila	tes K 高崎	店		[	11/01	~	11/0	8	1	スケ	ジュー	ール						2025/11	<b>/11</b>	更新				
	11/01			11/02		11/03			11/04			11/05		11.	/06		11/07			11/08					
	±			Ħ		月			火			水		7	k		金			±					
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				
	&Leg			ly Bala				-	p to b			tes Ca						rength		Waist					
	Sakura.			misaki.M				8	Satsuki.			misaki.l					Satsuk			Satsuki.	ı				
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00				
jun	jump to burn		Waist					Basic			Back & Arm						Back & Arm								
	Satsuki.	.I		Hitomi.a				S	Satsuki.	I		Hitomi.a	a				Hitomi.	a		yukino.r	n				
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~	14:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30				
Вас	k & Arı	m	Pila	tes Ca	rdio			Pila	ites Ba	arre						ju	mp to I	ourn	Bac	k&Arı	n				
	maya.k			misaki.N	1			n	nisaki.N	1							Satsuk	i.I		Hitomi.a	ı				
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30						1			ele	88				15:00	~	16:00				
Stretch &	.Condi	tioning	Вас	k&Arı	n														Relea	ıse&Stı	ength				
	Sakura.:	s		Hitomi.a								close								Satsuki.	ı				
						close			close								close								
17:30	~	18:30																	17:30	~	18:30				
E	Basic																		Hi	p&Leg	ı				
:	Satsuki.	.I																		yukino.r	n				
								18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00 -	- 19:00	18:00	~	19:00							
			close		close		close		close			Back & Arm			Stretch & Conditioning			jump to burn			Waist				
							Ayano.m			Sakura.s			Sats	uki.l		Hitomi.	a								
								19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30 -	20:30	19:30	~	20:30							
	close							Hip & Leg			Waist		Back & Arm		Pilates Cardio		ardio		close						
								Α	Ayano.n	1		Hitomi.a	a	Sakı	ıra.s		misaki.	N							
								21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	- 22:00	21:00	~	22:00							
								v	Vaist		Hip	&Leg	ı	Release8	Strength	Во	dy Bal	ance							
								s	Satsuki.	ı	:	Sakura.:	s	Sats	uki.l		misaki.	N							

pilates K 高崎原	i (	11/09 ~	11/16	スケジュール			2025/11/11 更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
Ħ	月	火	*	*	<b>±</b>	±	Ħ
10:30 ~ 11:30		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.l	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.l		Hitomi.a			Sakura.s	Satsuki.l	Sakura.s
16:30 ~ 17:30				close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist						Back & Arm	Basic
Hitomi.a			close			Hitomi.a	Satsuki.I
	close	close			close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning	
						Sakura.s	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close		Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	Waist		close
		misaki.N	Sakura.s	yukino.m	Hitomi.a		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back & Arm	jump to burn	Waist	Stretch & Conditioning	close	
		maya.k	Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s		
		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	yukino.m	Hitomi.a		

pilates K <b>高崎</b> /	吾			11/1	7 ~	11/2	4	1	スケ	ジュー	ール							2025/11/11	更新
11/17		11/18			11/19		11/20			11/21			11/22			11/23		11/24	
Я		火			水		木			金			±			Ħ		月	
		<b>~</b> Iy Balan misaki.N		Baci	~ 11:30 <&Arm			10:30 ~ 11:30  Waist  Satsuki.l			Pilates Workout  Ayano.m			10:30 ~ 11:30  Leg Lines  misaki.N					
	12:00	~	13:00	12:30	~ 13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30		
	В	Basic		Shap	e up waist				Stretch & 0	Condit	tioning	,	Waist			Basic			
	5	Satsuki.l		n	nisaki.N				S	akura.s	3		Satsuki.	.I		Hitomi.	a		
	13:30	~	14:30						13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		
	Pila	tes Card	dio						jum	p to b	urn	Stretch &	&Condi	tioning	Sha	ipe up	waist		
	r	misaki.N					close		s	atsuki.	ı		Sakura.	s		misaki.	N		
							CIOSO					15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		
												Hi	ip&Leg	J	Bad	ck&Ar	m		
					close								Ayano.n	n		Hitomi.	a		
close		close							,	close								close	
												17:30	~	18:30					
													ase&Sti	_					
													Satsuki.	.I					
	18:00	~	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~ :	19:00	18:00	~	19:00								
	Stretch &		oning		p to burn		&Leg			&Arn						close			
		Sakura.s			latsuki.l		akura.s			ıkino.n									
	19:30	~	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30								
		Vaist			y Balance		es Card	lio		asic			close						
		Hitomi.a	22.05		nisaki.N		nisaki.N	22.00		itomi.a									
	21:00	~	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~ :	22:00	21:00	~	22:00								
	Hip	&Leg		В	asic	Back	&Arm		Pila	tes Ba	irre								
	S	Sakura.s		S	iatsuki.l	н	litomi.a		yı	ıkino.n	n								

pi	ilates	K 高崎/	吉		ľ	11/2	25	~	11/3	30	1	スケ	ジュ・	ール				
11/25				11/26			11/27			11/28			11/29			11/30		
	火		*			木			金			±		Ħ				
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Вас	k & Arı	m	Hip	&Leg					jun	np to b	urn	jun	np to b	urn	v	Vaist		
,	Ayano.n	n		Sakura.s	3					Satsuki.	ı		Satsuki	ı		misaki.l	N	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30				12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
v	Vaist		Вас	k&Arr	k & Arm				Bac	k&Arı	n	E	Basic			Back & Arm		
:	Satsuki	.l		Hitomi.a	ı				:	Sakura.	3		Hitomi.a	1		Sakura.	s	
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Pilat	es Wo	rkout							Relea	se&Stı	ength	Bac	k & Arı	n	E	Basic		
,	Ayano.n	n					close		Satsuki.I				Sakura.	3	ı	misaki.I	N	
							01080					15:00	15:00 ~ 16:00 16				17:30	
												Waist			Release&Strength			
				close									Hitomi.a	1	:	Satsuki	.I	
close									close			17:30 Stretch &		18:30				
			İ															
18:00	~	19:00	18:00		19:00	18:00		19:00	18:00	~	19:00	-	Sakura.	3				
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre			18:00 ~ 19:00 Basic			Waist		19.00				close			
Sakura.s		s	ı	misaki.N	ı	ı	Hitomi.a	1	Hitomi.a		]							
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
Basic Satsuki.I			Release&Strength		Leg Lines			Hip & Leg			close							
		J	:	Satsuki.	ı	misaki.N			Sakura.s									
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	1						
Stretch & Conditioning			Pilates Cardio			Waist			Basic									
	Sakura.s			misaki.N			Hitomi.a			Hitomi.a	1							