

pilatesK 高崎店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2026/01/08 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		jump to burn	Basic		Hip&Leg	Body Balance		
		Satsuki.I	Hitomi.a		Sakura.s	Satsuki.I		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm	Leg Lines		Waist	Hip&Leg		
		Hitomi.a	misaki.N		Hitomi.a	Sakura.s		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Body Balance	Back & Arm		Stretch & Conditioning			
		Satsuki.I	Hitomi.a		Sakura.s			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		
		Basic	Pilates Cardio					
		Hitomi.a	misaki.N					
			close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30						
		Waist						
		Satsuki.I						
		close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Leg Lines	Waist	Basic	
					misaki.N	misaki.N	Satsuki.I	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg	
					Hitomi.a	misaki.N	Sakura.s	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Shape up waist	Back & Arm	Release&Strength	
		misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I			

pilatesK 高崎店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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	close	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Shape up waist	Back&Arm		Body Balance	jump to burn		Basic
Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I	Satsuki.I		Hitomi.a
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Basic	Hip&Leg		Pilates Cardio	Basic		Body Balance
Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s		misaki.N	Satsuki.I		Satsuki.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Waist	Basic		Basic			Back&Arm
Satsuki.I	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I			Hitomi.a
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close
	Back&Arm	Stretch&Conditioning					
	Hitomi.a	Sakura.s					
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Cardio						
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning	
Hitomi.a				Sakura.s	Hitomi.a	Sakura.s	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance				Pilates Barre	Shape up waist	Basic	jump to burn
Satsuki.I				Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a	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	Leg Lines	Pilates Barre	Hip&Leg
Hitomi.a				Hitomi.a	misaki.N	Sakura.s	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 時間前までにお願いしております。
 ・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。

