

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		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	Stretch & Conditioning	
		Body Balance	Back & Arm		Sakura.s		
		Satsuki.I	Hitomi.a		Sakura.s		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic	Pilates Cardio		Leg Lines	Waist	Basic
		Hitomi.a	misaki.N		misaki.N	misaki.N	Satsuki.I
close	close			close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Waist			Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg
		Satsuki.I			Hitomi.a	misaki.N	Sakura.s
		close		close	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

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Waist	Basic		Basic			Back & Arm
Satsuki.I	misaki.N	Hitomi.a		Satsuki.I			Hitomi.a
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				close		close
Back & Arm	Stretch & Conditioning						
Hitomi.a	Sakura.s						
close		close					
17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio	misaki.N					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist				Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning
Hitomi.a				Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a	Sakura.s
19:30 ~ 20:30				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

\*休講可能なレッスン

\*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。

pilatesK 高崎店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2026/01/06 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
Back&Arm	Pilates Workout		Release&Strength	Leg Lines		Back&Arm	Hip&Leg	
Hitomi.a	Ayano.m		Satsuki.I	misaki.N		Hitomi.a	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	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	
Satsuki.I	Sakura.s		Sakura.s	Sakura.s		Satsuki.I	Hitomi.a	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Back&Arm		Shape up waist	Pilates Cardio		Basic	jump to burn	
Hitomi.a	Ayano.m		misaki.N	misaki.N		Hitomi.a	Satsuki.I	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Hip&Leg	Pilates Barre		Back&Arm	Hip&Leg		Waist	Hitomi.a	
Satsuki.I	Sakura.s		Sakura.s	Sakura.s				
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30		
Waist			jump to burn	Pilates Barre		Release&Strength		
Hitomi.a			Satsuki.I	misaki.N		Satsuki.I		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist	Back&Arm				
			misaki.N	Sakura.s				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close		
			Stretch & Conditioning	jump to burn				
			Sakura.s	Satsuki.I				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close		
			Pilates Cardio	Pilates Barre				
			misaki.N	Sakura.s				

pilatesK 高崎店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
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	
Pilates Barre			Hip&Leg	Waist		Stretch & Conditioning	Pilates Barre	
Sakura.s			Satsuki.I	Hitomi.a		Sakura.s	Sakura.s	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength			Basic	Pilates Barre		Leg Lines	Back&Arm	
Satsuki.I			Hitomi.a	Sakura.s		misaki.N	Hitomi.a	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg			Release&Strength			Hip&Leg	Body Balance	
Sakura.s			Satsuki.I			Sakura.s	misaki.N	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00		
jump to burn						Basic		
Satsuki.I						Hitomi.a		
close			close					
						17:30 ~ 18:30		
						Pilates Cardio		
						misaki.N		
						close		

\*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がキャンセルされた場合は、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。

\*毎月開催外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。