

pilatesK 高崎店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/19 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	Pilates Barre										
		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		close											
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close										
		Basic	Pilates Cardio					close								
		Hitomi.a	misaki.N						close							
		close	close							close						
											17:30 ~ 18:30	close				
											Waist		close			
		Satsuki.I									close					
		close												close		
															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													

