

【 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	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		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	
		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	Basic			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hitomi.a				Hitomi.a	Leg Lines	Pilates Barre	Hip & Leg
				misaki.N		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				2025/12/13 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		close	close
Waist			jump to burn	Pilates Barre			
Hitomi.a			Satsuki.I	misaki.N			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	Release&Strength
			Leg Lines	Body Balance			Satsuki.I
			misaki.N	misaki.N			
close					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
close					Shape up waist	Back & Arm	
close					misaki.N	Sakura.s	
close					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
close					Stretch & Conditioning	jump to burn	
close					Sakura.s	Satsuki.I	
close					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
close					Pilates Cardio	Pilates Barre	
close					misaki.N	Sakura.s	

- ・体験可能レッスン
- ・クラス登録料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時間前迄のご連絡をお願いしております。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄のご連絡をお願いしております。
- ・レッスン開始後キャンセルが月前以上前を切ったでのキャンセルは時間外料金+5%に制限されます。