

pilatesK 高崎店

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール

2026/01/15 更新

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

pilatesK 高崎店

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール

ANSWER

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn	Waist		Pilates Workout	Basic	Pilates Barre	
	Hitomi.a	Hitomi.a		AYano.m	Hitomi.a	Sakura.s	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Basic		Pre Basic	Hip & Leg	Release & Strength	
	Sakura.s	Hitomi.a		misaki.N	Sakura.s	Satsuki.I	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic			Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	
	Hitomi.a			AYano.m	Hitomi.a	Sakura.s	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Stretch & Conditioning	Waist	
					Sakura.s	Satsuki.I	
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm		
					Hitomi.a		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Body Balance	Leg Lines	jump to burn	Waist			
	Satsuki.I	misaki.N	Satsuki.I	Satsuki.I			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Shape up waist			
	Hitomi.a	Sakura.s	Sakura.s	misaki.N			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist	Pilates Cardio	Basic	Release & Strength			
	Satsuki.I	misaki.N	Satsuki.I	Satsuki.I			

・体験可能レッスン
・クラスの選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。

- ・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。
- ・レッスン開始後1時間前迄を切ってのキャンセルは料金が半額になります。

・レッスン開始時刻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。

※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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/15 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Leg Lines		Basic	Hip&Leg	Pre Basic				Hip&Leg
Satsuki.I	misaki.N		Hitomi.a	Satsuki.I	Ayano.m				Sakura.s
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg		Shape up waist	Pilates Barre	Waist				Release&Strength
Hitomi.a	Satsuki.I		misaki.N	Sakura.s	Hitomi.a				Satsuki.I
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30
Waist			jump to burn	Body Balance	Pilates Workout				Back&Arm
Satsuki.I			Hitomi.a	Satsuki.I	Ayano.m				Sakura.s
close									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Stretch&Conditioning	jump to burn		Waist	Pilates Barre					
Sakura.s	Satsuki.I		Hitomi.a	Sakura.s					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back&Arm	Pre Basic		Hip&Leg	Pilates Cardio					
Hitomi.a	misaki.N		Sakura.s	misaki.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip&Leg	Shape up waist		jump to burn	Back&Arm					
Sakura.s	misaki.N		Hitomi.a	Sakura.s					

pilatesK 高崎店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		jump to burn	Back&Arm				
Satsuki.I		Satsuki.I	Hitomi.a				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Stretch&Conditioning		Back&Arm	Shape up waist				
Sakura.s		Hitomi.a	misaki.N				
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip&Leg	Back&Arm	Shape up waist					
Sakura.s	Sakura.s	misaki.N					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Waist	Basic					
misaki.N	Hitomi.a	Hitomi.a					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Leg Lines	Pilates Barre	Waist					
misaki.N	Sakura.s	misaki.N					

:体験可能なレッスン
・クラスの曜日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。
レッスン開始後はキャンセル料金が発生する場合があります。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、月星の予約可能回数が1回に制限されます。