

スケジュール

100

pilatesK 前橋モール		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Shape up waist	Waist		Waist	Pilates Barre	Pre Basic				
	Ayano.m	Ayumi.o		Ayumi.o	yukino.m	Ayano.m				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Back & Arm	Hip & Leg		Pre Basic	Waist	Hip & Leg				
	Ayano.m	yukino.m		Ayano.m	Ayumi.o	yukino.m				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Basic			shape up waist	Basic	Waist				
	Hiyori.T			Ayano.m	yukino.m	Ayumi.o				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Back & Arm		jump to burn		
						Ayano.m		yukino.m		
						17:30 ~ 18:30		close		
									Shape up waist	
									Ayano.m	
									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic				Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Pilates Barre	close
		Hiyori.T				yukino.m		yukino.m	yukino.m	
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Hip & Leg	Pre Basic		jump to burn	Back & Arm					
yukino.m	Ayano.m	yukino.m	yukino.m							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Pilates Barre	Shape up waist	Basic	Waist							
yukino.m	Ayano.m	Hiyori.T	Ayumi.o							

pilatesK 前橋モール		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/02/13 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱	Shape up waist		Pilates Barre	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱
Ayumi.o	Ayano.m		yukino.m	Ayumi.o	Hitomi.a		Ayano.m
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Waist 🌱		Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱		Shape up waist
yukino.m	Ayumi.o		Ayano.m	Hiyori.T	Ayumi.o		Ayano.m
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning 🌱			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱
yukino.m			Ayano.m	Ayumi.o	Hitomi.a		Hiyori.T
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Back & Arm 🌱	Shape up waist	Waist 🌱		
			yukino.m	Ayano.m	Ayumi.o		
			close	close	close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						
Hiyori.T	Ayano.m						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				Back & Arm 🌱	
yukino.m	Hiyori.T	Ayumi.o				yukino.m	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Back & Arm 🌱	Basic 🌱				Pilates Workout	
Ayano.m	yukino.m	Hiyori.T				Ayano.m	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn				Stretch & Conditioning 🌱	
Ayano.m	yukino.m	yukino.m				yukino.m	

pilatesK 前橋モール		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱
yukino.m		yukino.m	Ayano.m	Ayumi.o		Ayano.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Shape up waist		Pilates Workout
Hiyori.T		yukino.m	Ayano.m	Ayano.m		Ayano.m
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
		Ayumi.o	Satsuki.I	Ayumi.o		Hiyori.T
		close	15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30		close
	Waist 🌱		Pre Basic 🌱			
	Ayumi.o		Ayano.m			
	17:30 ~ 18:30		close			
	Basic 🌱					
	Satsuki.I	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	
Ayumi.o	Ayano.m		Satsuki.I	yukino.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre		
Ayano.m	Ayumi.o	Satsuki.I	yukino.m	21:00 ~ 22:00		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🌱	Shape up waist	Waist 🌱		Waist 🌱		
Ayano.m	Ayano.m	Ayumi.o		Ayumi.o		

🌱 : 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。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切つ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。