

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
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	jump to burn	10:30 ~ 11:30	Basic	Shape up waist	10:30 ~ 11:30	Hip & Leg	Leg Lines
Satsuki.I		Hitomi.a		misaki.N	Satsuki.I	Sakura.s	misaki.N
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00	Body Balance	Back & Arm	12:00 ~ 13:00	jump to burn	Waist
Sakura.s		Satsuki.I		Hitomi.a	Sakura.s	Satsuki.I	Hitomi.a
14:30 ~ 15:30	Body Balance	13:30 ~ 14:30	Back & Arm	close	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
Satsuki.I		Hitomi.a			Satsuki.I	Sakura.s	misaki.N
16:30 ~ 17:30	Back & Arm	18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	Hip & Leg	18:00 ~ 19:00	Basic	Pre Basic
Sakura.s		misaki.N		Satsuki.I		Sakura.s	misaki.N
close	close	19:30 ~ 20:30	Waist	Pilates Barre	19:30 ~ 20:30	Back & Arm	Body Balance
		Satsuki.I		Sakura.s		Hitomi.a	Satsuki.I
21:00 ~ 22:00	Basic	21:00 ~ 22:00	Body Balance	Hip & Leg	21:00 ~ 22:00	Waist	close
	misaki.N		Satsuki.I		Sakura.s	Hitomi.a	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
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	jump to burn	10:30 ~ 11:30	Waist	Pilates Workout	Basic	Pilates Barre	
Hitomi.a		Hitomi.a		Ayano.m	Hitomi.a	Sakura.s	
12:00 ~ 13:00	Back & Arm	12:30 ~ 13:30	Basic	Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance	
Sakura.s		Hitomi.a		misaki.N	Sakura.s	AN.S	
13:30 ~ 14:30	Basic	18:00 ~ 19:00	Body Balance	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	
Hitomi.a		Satsuki.I		Ayano.m	Hitomi.a	Sakura.s	
close	close	19:30 ~ 20:30	Basic	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Hitomi.a					
21:00 ~ 22:00	Waist	21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio	Hip & Leg	jump to burn	Hip & Leg	
Satsuki.I		misaki.N		Satsuki.I	Sakura.s	AN.S	
18:00 ~ 19:00	Body Balance	18:00 ~ 19:00	Leg Lines	jump to burn	Waist	Waist	
Satsuki.I		misaki.N		Satsuki.I	Sakura.s	AN.S	
19:30 ~ 20:30	Basic	19:30 ~ 20:30	Hip & Leg	Pilates Barre	Shape up waist	Back & Arm	
Hitomi.a		Sakura.s		Sakura.s	misaki.N	Hitomi.a	
21:00 ~ 22:00	Waist	21:00 ~ 22:00	Pilates Cardio	Basic	Release & Strength	Back & Arm	
Satsuki.I		misaki.N		Satsuki.I	Satsuki.I	Hitomi.a	

\*休憩可能レッスン

\*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。

2024/02/12 更新

pilatesK 高崎店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/12 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Release&Strength Satsuki.I 12:00 ~ 13:00 Basic Hitomi.a 13:30 ~ 14:30 Waist Satsuki.I close	金 Leg Lines misaki.N 12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Satsuki.I close	10:30 ~ 11:30 Basic Hitomi.a 12:00 ~ 13:00 Shape up waist misaki.N 13:30 ~ 14:30 jump to burn Hitomi.a 18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.s 19:30 ~ 20:30 Back&Arm Hitomi.a 21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Sakura.s	土 Hip&Leg Satsuki.I 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Sakura.s 13:30 ~ 14:30 Body Balance Satsuki.I 15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio misaki.N 17:30 ~ 18:30 jump to burn Hitomi.a 18:00 ~ 19:00 Waist Ayano.m 12:30 ~ 13:00 Waist Hitomi.a 14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Ayano.m 16:30 ~ 17:30 Back&Arm Hitomi.a 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sakura.s 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio misaki.N 21:00 ~ 22:00 Back&Arm Sakura.s	日 Pre Basic Ayano.m 10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.I 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Sakura.s 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Sakura.s 18:00 ~ 19:00 Pre Basic misaki.N 19:30 ~ 20:30 Body Balance Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 Shape up waist misaki.N	月 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sakura.s 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satsuki.I 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Sakura.s close	火 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sakura.s 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satsuki.I 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Sakura.s close	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00								
Basic	Hip&Leg								
Hitomi.a	Satsuki.I								
13:30 ~ 14:30	Waist								
Satsuki.I									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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			Pre Basic	
Sakura.s		Sakura.s		Hitomi.a	Sakura.s			misaki.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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			Body Balance	
Hitomi.a		misaki.N		Sakura.s	misaki.N			Satsuki.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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			Shape up waist	
Sakura.s		misaki.N		Hitomi.a	Sakura.s			misaki.N	

pilatesK 高崎店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28						
水 10:30 ~ 11:30	木 Basic Satsuki.I 12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Sakura.s close	金 jump to burn Satsuki.I 12:00 ~ 13:00 Back&Arm Hitomi.a 13:30 ~ 14:30 Body Balance Satsuki.I 15:00 ~ 16:00 jump to burn Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.I 18:00 ~ 19:00 Shape up waist misaki.N 19:30 ~ 20:30 Waist Hitomi.a 21:00 ~ 22:00 Leg Lines misaki.N	土 Back&Arm Hitomi.a Shape up waist misaki.N Pre Basic misaki.N 15:00 ~ 16:00 jump to burn Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.I 18:00 ~ 19:00 Shape up waist misaki.N 19:30 ~ 20:30 Basic Hitomi.a 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sakura.s Waist misaki.N	日 10:30 ~ 11:30 Basic Hitomi.a 12:00 ~ 13:00 Shape up waist misaki.N 13:30 ~ 14:30 Pre Basic misaki.N 15:00 ~ 16:00 jump to burn Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.I 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Hitomi.a 19:30 ~ 20:30 Body Balance Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 Shape up waist misaki.N	月 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Hitomi.a 12:00 ~ 13:00 Shape up waist misaki.N 13:30 ~ 14:30 Pre Basic misaki.N 15:00 ~ 16:00 jump to burn Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.I 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Hitomi.a 19:30 ~ 20:30 Body Balance Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 Shape up waist misaki.N	火 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sakura.s 12:00 ~ 13:00 Back&Arm Sakura.s 13:30 ~ 14:30 Shape up waist misaki.N 15:00 ~ 16:00 jump to burn Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.I 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Hitomi.a 19:30 ~ 20:30 Body Balance Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 Shape up waist misaki.N	水 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sakura.s 12:00 ~ 13:00 Back&Arm Sakura.s 13:30 ~ 14:30 Shape up waist misaki.N 15:00 ~ 16:00 jump to burn Hitomi.a 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Satsuki.I 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Hitomi.a 19:30 ~ 20:30 Body Balance Satsuki.I 21:00 ~ 22:00 Shape up waist misaki.N		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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。  
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー料金が発生いたします。  
※毎回外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。