

pilatesK 高崎店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/02/12 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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						
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	close		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		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back&Arm							Waist	Basic					
Sakura.s							Satsuki.I	Hitomi.a					
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		
										Body Balance			
										Satsuki.I			
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Pilates Cardio							Hip&Leg		Stretch &Conditioning	Basic
			misaki.N							Satsuki.I		Sakura.s	Hitomi.a
			19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Waist	Pilates Barre		jump to burn	Back&Arm							
		Satsuki.I	Sakura.s		Hitomi.a	Sakura.s							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
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				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	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	Body Balance		
	Sakura.s	Hitomi.a		misaki.N	Sakura.s	AN.S		
	13:30 ~ 14:30	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Stretch&Conditioning		Waist
						Sakura.s		AN.S
						17:30 ~ 18:30		close
						Back&Arm		
						Hitomi.a		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	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			
	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					
Waist	Pilates Cardio	Basic	Release&Strength					
Satsuki.I	misaki.N	Satsuki.I	Satsuki.I					

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前までにお願いしております。
 ・レッスン開始時刻 1 時間前を切った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		【 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	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	
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	close		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			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Pilates Cardio		Back&Arm	
					misaki.N		Hitomi.a	
					17:30 ~ 18:30			
					jump to burn			
			Hitomi.a					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning			jump to burn	Waist	Pilates Barre			Pre Basic
Sakura.s			Satsuki.I	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
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				
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	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Body Balance	Pre Basic
		Satsuki.I	misaki.N
		close	15:00 ~ 16:00
			jump to burn
			Hitomi.a
			17:30 ~ 18:30
			Release&Strength
		Satsuki.I	
		close	
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
Pilates Cardio	Waist		Basic
misaki.N	Hitomi.a		Hitomi.a
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Pilates Barre		Waist
misaki.N	Sakura.s		misaki.N

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。