

pilatesK 高崎店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/03/29 更新						
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08							
水	木	金	土	日	月	火	水							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Pilates Cardio		Hip&Leg	Basic	Stretch&Conditioning		Shape up waist	Waist							
misaki.N		Satsuki.I	Hitomi.a	Sakura.s		misaki.N	misaki.N							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Basic		Basic	jump to burn	Waist		Back&Arm	Pilates Workout							
Satsuki.I		Hitomi.a	Hitomi.a	Satsuki.I		Sakura.s	Hitomi.a							
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close					
		Release&Strength	Hip&Leg	Pilates Barre		Pre Basic								
		Satsuki.I	Sakura.s	Sakura.s		misaki.N								
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close								
			Back&Arm	jump to burn										
			Hitomi.a	Satsuki.I										
			17:30 ~ 18:30	close										
			Release&Strength											
			Sakura.s											
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Release&Strength	Waist	Pre Basic							Basic	Hip&Leg		
		Satsuki.I	Hitomi.a	misaki.N							Satsuki.I	Sakura.s		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Shape up waist	Pilates Barre	Pilates Workout	Release&Strength	Pilates Cardio										
misaki.N	Sakura.s	Hitomi.a	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	jump to burn	Back&Arm	jump to burn	Pilates Barre										
Satsuki.I	Hitomi.a	misaki.N	Satsuki.I	Sakura.s										

pilatesK 高崎店		【 04/09 ~ 04/16 】		スケジュール				
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back&Arm	Pilates Cardio	Waist		Stretch&Conditioning	Basic		
	Hitomi.a	misaki.N	Satsuki.I		Sakura.s	Satsuki.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Shape up waist	Pre Basic	Hip&Leg		Hip&Leg	jump to burn		
	misaki.N	misaki.N	Satsuki.I		Satsuki.I	Hitomi.a		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	jump to burn	Release&Strength	Basic		Pilates Barre	Waist		
	Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a		Sakura.s	Satsuki.I		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
		Basic	Pilates Workout		Waist	Back&Arm		
		Satsuki.I	Hitomi.a		Hitomi.a	Hitomi.a		
		17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Hip&Leg			Pilates Cardio	Release&Strength		
		Satsuki.I			Satsuki.I	Sakura.s		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Release&Strength					Shape up waist		
Satsuki.I	Satsuki.I					misaki.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Pilates Barre					Hip&Leg		
Hitomi.a	Sakura.s					Sakura.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Waist	Hip&Leg					Pre Basic		
Satsuki.I	Satsuki.I						misaki.N	

・体験可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切った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。

