

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 更新

pilatesK 高崎店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール					
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
Satsuki.I		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
Pre Basic		Basic	jump to burn	Waist		Back & Arm	Pilates Workout
misaki.N		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	13:30 ~ 14:30
		Release&Strength	Hip & Leg	Pilates Barre		Pre Basic	close
		Satsuki.I	Sakura.s	Sakura.s		misaki.N	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm		Pilates Cardio				
Hitomi.a	Satsuki.I						
17:30 ~ 18:30	Release&Strength	close	close				
Sakura.s							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic			Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg
Sakura.s	Hitomi.a	misaki.N			Sakura.s	Satsuki.I	Sakura.s
19:30 ~ 20:30	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			Shape up waist	Release&Strength	Pilates Cardio
misaki.N	Sakura.s	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	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm			Hip & Leg	jump to burn	Pilates Barre
Sakura.s	Hitomi.a	misaki.N			Satsuki.I	Sakura.s	

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

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		close	close	
Basic		Pilates Workout					
Satsuki.I		Hitomi.a					
17:30 ~ 18:30		Hip & Leg					
Satsuki.I							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Release&Strength			jump to burn	Shape up waist		
Satsuki.I	Satsuki.I			misaki.N	misaki.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Pilates Barre			Back & Arm	Hip & Leg		
Hitomi.a	Sakura.s			Hitomi.a	Sakura.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Hip & Leg			Waist	Pre Basic		
Satsuki.I	Satsuki.I			Satsuki.I	misaki.N		

・休館可能レッスン
 ・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Sakura.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist misaki.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Satsuki.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist Satsuki.I	
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hitomi.a	12:00 ~ 13:00 jump to burn Hitomi.a	12:30 ~ 13:30 Shape up waist misaki.N		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satsuki.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre misaki.N		12:00 ~ 13:00 Basic Hitomi.a	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sakura.s	13:30 ~ 14:30 Basic misaki.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hitomi.a		13:30 ~ 14:30 Waist Hitomi.a			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Satsuki.I	
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Satsuki.I	16:30 ~ 17:30 jump to burn Hitomi.a						
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Satsuki.I							
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Satsuki.I	close	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic misaki.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Hitomi.a		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre misaki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm misaki.N
19:30 ~ 20:30 Basic Hitomi.a				19:30 ~ 20:30 Shape up waist misaki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm misaki.N		19:30 ~ 20:30 Basic Hitomi.a	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Sakura.s
21:00 ~ 22:00 Waist Satsuki.I				21:00 ~ 22:00 jump to burn Satsuki.I	21:00 ~ 22:00 Basic Hitomi.a		21:00 ~ 22:00 Waist misaki.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist misaki.N

pilatesK 高崎店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sakura.s	10:30 ~ 11:30 Waist Hitomi.a	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Satsuki.I	close	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic misaki.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Hitomi.a		12:00 ~ 13:00 Shape up waist misaki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Hitomi.a		
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Sakura.s	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Sakura.s		13:30 ~ 14:30 jump to burn Hitomi.a	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Sakura.s		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm misaki.N	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Sakura.s			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Satsuki.I		
17:30 ~ 18:30 jump to burn Satsuki.I				17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hitomi.a		
close	close			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sakura.s		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Satsuki.I
			19:30 ~ 20:30 Pre Basic misaki.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Hitomi.a		
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Sakura.s	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sakura.s		

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは可能ですが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。