

pilatesK 高崎店		【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール						2026/04/28 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	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		
		Stretch&Conditioning	Waist	Pre Basic								Basic	Hip&Leg		
		Sakura.s	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											
Sakura.s	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		
close	close	close	close	close	close			
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	Back&Arm	Hip&Leg				
Hitomi.a	Sakura.s	Sakura.s	Hitomi.a	Sakura.s				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Hip&Leg	Pre Basic	Waist	Pre Basic				
Satsuki.I	Satsuki.I	misaki.N	Satsuki.I	misaki.N				

・体験可能レッスン
 ・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。

