

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

pilatesK 高崎店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/04/20 更新	
05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Pre Basic misaki.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Chizuru.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Sakura.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio misaki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Hitomi.a	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist misaki.N		
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Chizuru.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist misaki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Hitomi.a	12:00 ~ 13:00 Back&Arm misaki.N	12:00 ~ 13:00 Waist asami.T	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Sakura.s		12:00 ~ 13:00 jump to burn Hitomi.a		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist misaki.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chizuru.S	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Chizuru.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Sakura.s	13:30 ~ 14:30 Pre Basic misaki.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn Hitomi.a		13:30 ~ 14:30 Waist misaki.N		
close	15:00 ~ 16:00 Basic misaki.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Chizuru.S	15:00 ~ 16:00 Shape up waist misaki.N	15:00 ~ 16:00 Release&Strength asami.T	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Ayano.m		close	close	
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio misaki.N	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Sakura.s	17:30 ~ 18:30 Back&Arm misaki.N	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Ayano.m				
	18:00 ~ 19:00 Waist Hitomi.a		close	close	close				close
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Chizuru.S									
21:00 ~ 22:00 jump to burn Hitomi.a	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Pre Basic misaki.N				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Hitomi.a
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Chizuru.S					close				close

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 高崎店		【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール																	
05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16												
土	日	月	火	水	木	金	土												
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio misaki.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm asami.T	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Mao.F	10:30 ~ 11:30 Basic Yumiko.K	close	close	close												
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg asami.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist misaki.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Sakura.s	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Yumiko.K															
13:30 ~ 14:30 Basic misaki.N	14:30 ~ 15:30 Waist asami.T		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mao.F	close															
15:00 ~ 16:00 Back&Arm asami.T	16:30 ~ 17:30 Pre Basic misaki.N		close																
17:30 ~ 18:30 Release&Strength asami.T	close			close				close	close	close	close								
close			close									close	close	close	close	close			
																	18:00 ~ 19:00 Basic Hitomi.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Hitomi.a	18:00 ~ 19:00 Shape up waist misaki.N
																	19:30 ~ 20:30 Back&Arm SENA.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre misaki.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio misaki.N
																	21:00 ~ 22:00 jump to burn Hitomi.a	21:00 ~ 22:00 Waist misaki.N	21:00 ~ 22:00 Back&Arm SENA.K

・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週間前までにお申し立てしております。
 ・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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24										
日	月	火	水	木	金	土	日										
10:30 ~ 11:30 Back&Arm SENA.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotono.C	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Basic Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s										
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Sakura.s		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Sakura.s	12:30 ~ 13:30 Basic Kotono.C		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mao.F	12:00 ~ 13:00 Waist Hitomi.a	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg SENA.K										
14:30 ~ 15:30 Hip&Leg asami.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Hitomi.a	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Hitomi.a	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Himeno.s	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Himeno.s									
16:30 ~ 17:30 Release&Strength asami.T		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Hitomi.a	16:30 ~ 17:30 Back&Arm SENA.K							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Himeno.s	close			
													18:00 ~ 19:00 Back&Arm SENA.K		18:00 ~ 19:00 Waist Hitomi.a	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Sakura.s	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mao.F
													19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura.s		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg SENA.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Ayano.m	19:30 ~ 20:30 jump to burn Hitomi.a
													21:00 ~ 22:00 Hip&Leg SENA.K		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Sakura.s	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Ayano.m	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31												
月	火	水	木	金	土	日												
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mao.F	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Himeno.s	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.F												
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Himeno.s			12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Sakura.s	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Sakura.s	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Sakura.s												
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm SENA.K			14:00 ~ 15:00 Release&Strength Sakura.s	close	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Himeno.s	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Mao.F										
	15:00 ~ 16:00 Basic Himeno.s			15:30 ~ 16:30 Back&Arm Himeno.s		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Sakura.s	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Sakura.s									
	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Mao.F			close				close	close	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Sakura.s	close							
	close									close		close	close	close	close			
																18:00 ~ 19:00 Pre Basic Himeno.s	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayano.m	18:00 ~ 19:00 Waist Hitomi.a
																19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Sakura.s	19:30 ~ 20:30 Basic Himeno.s	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Sakura.s
																21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Himeno.s	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ayano.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn Hitomi.a

・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは随時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。