

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/11 更新

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

【 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pilates Cardio misaki.N	Back&Arm asami.T		Release&Strength Sakura.s	Pre Basic misaki.N				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Hip&Leg asami.T	Shape up waist misaki.N		Back&Arm Mao.F	Waist Yumiko.K				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30					
Basic misaki.N	Waist asami.T		Pilates Barre Sakura.s					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				close			
Back&Arm asami.T	Pre Basic misaki.N							
17:30 ~ 18:30		close	close	close		close	close	
Release&Strength asami.T								
close								
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Basic Hitomi.a	Hip&Leg asami.T	Shape up waist misaki.N		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist Mao.F	Pilates Barre misaki.N	Pilates Cardio misaki.N			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			jump to burn Hitomi.a	Back&Arm asami.T	Release&Strength asami.T			

・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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/11 更新

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 Stretch & Conditioning Sakura.s	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 Hitomi.a		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mao.F	12:00 ~ 13:00 Waist Hitomi.a	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Mao.F										
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 Pilates Barre Himeno.s	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 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 Basic Mao.F							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Himeno.s	close			
													18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mao.F		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sakura.s	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayano.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao.F
													19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura.s		19:30 ~ 20:30 Waist Hitomi.a	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mao.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn Hitomi.a
													21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F		21:00 ~ 22:00 Release & Strength Sakura.s	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Ayano.m	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.F

pilatesK 高崎店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

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 Mao.F			14:00 ~ 15:00 Release & Strength Sakura.s	close	13:30 ~ 14:30 Basic Himeno.s	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 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 Mao.F	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週間前迄にお申し付けください。
 ・レッスン開始時間1週間前迄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。