

pilatesK 高崎店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2024/05/08 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	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
close					close				close

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 Sakura.s	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sakura.s	10:30 ~ 11:30 Basic Yumiko.K	close	close	close						
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Kotono.C	12:30 ~ 13:30 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 misaki.N		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mao.F	close									
15:00 ~ 16:00 Waist Kotono.C	16:30 ~ 17:30 Pre Basic misaki.N		close										
17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.C	close			close				close					
close			close						close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F			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 Body Balance Mao.F			21:00 ~ 22:00 Waist misaki.N				21:00 ~ 22:00 Back&Arm SENA.K					

・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。

pilatesK 高崎店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/05/06 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Back&Arm		Basic	jump to burn		Back&Arm	Basic	Pilates Barre								
SENA.K		Hitomi.a	Kotono.C		Hitomi.a	Himeno.s	Himeno.s								
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Pilates Barre		Release&Strength	Basic		Pre Basic	Waist	Hip&Leg								
Sakura.s		Sakura.s	Kotono.C		Mao.F	Hitomi.a	SENA.K								
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Hip&Leg		Pilates Workout			Waist	Pre Basic	Stretch&Conditioning								
SENA.K		Hitomi.a			Hitomi.a	Himeno.s	Himeno.s								
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Release&Strength	Pilates Workout			Back&Arm											
Sakura.s	Hitomi.a			SENA.K											
close	close			close				close	close	17:30 ~ 18:30	close				
										Stretch&Conditioning		Stretch&Conditioning			
										Himeno.s					
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back&Arm							Waist		Hip&Leg	Back&Arm		
			SENA.K							Hitomi.a		Sakura.s	Mao.F		
			19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre	Hip&Leg		Pre Basic	jump to burn									
		Sakura.s	SENA.K		Ayano.m	Hitomi.a									
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip&Leg	Release&Strength	Shape up waist	Basic												
SENA.K	Sakura.s	Ayano.m	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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
	Pre Basic			Pilates Barre	Back&Arm	Basic					
	Mao.F			Himeno.s	Himeno.s	Mao.F					
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
	Pilates Barre			Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Release&Strength					
	Himeno.s			Sakura.s	Sakura.s	Sakura.s					
	13:30 ~ 14:30			14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back&Arm			Release&Strength	Basic	Pilates Barre	Stretch&Conditioning				
	SENA.K			Sakura.s	Himeno.s	Himeno.s	Mao.F				
	15:00 ~ 16:00			15:30 ~ 16:30	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Barre								
Himeno.s	Himeno.s	Sakura.s	Sakura.s								
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close				17:30 ~ 18:30	close		
Stretch&Conditioning								Release&Strength			
Mao.F								Sakura.s			
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic								Shape up waist		Waist	
Himeno.s								Ayano.m		Hitomi.a	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch&Conditioning					Basic	Release&Strength					
Sakura.s					Himeno.s	Sakura.s					
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Hip&Leg	jump to burn									
Himeno.s	Ayano.m	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。