

| 06/01 | 06/02                                       | 06/03  | 06/04 | 06/05   | 06/06                                      | 06/07                                      | 06/08 |       |
|-------|---|--|-------|---|--|--|-------|-------|
| 月     | 火   | 水  | 木     | 金   | 土  | 日  | 月     |       |
|       | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Ayano.m       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>yuuka.s         | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Sakura.s          | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kotone.O         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Ayano.m      | close |       |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kotone.O          | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Chinatsu.S                | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Hitomi.a  | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Chinatsu.S       |       |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>Ayano.m |  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Sakura.s | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Chisato.H        | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>Ayano.m |       |       |
|       |   |  |       |   | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Hitomi.a    | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Chinatsu.S       |       |       |
|       |   |  |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Hitomi.a         |  |       |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chinatsu.S           |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Kotone.O                  | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Satsuki.I | close                                      |       | close |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Kotone.O          | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Satsuki.I |       | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Ayano.m          | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Chinatsu.S       |  |       |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Satsuki.I  | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Chinatsu.S           |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Ayano.m               | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    |  |       |       |
|       |   |  |       |   |  |  |       |       |

| 06/09   | 06/10                                      | 06/11 | 06/12                                      | 06/13   | 06/14                                      | 06/15 | 06/16  |  |
|---|--|-------|--|---|--|-------|--|--|
| 火   | 水  | 木     | 金  | 土   | 日  | 月     | 火  |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Chinatsu.S              | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Ayano.m      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Ayano.m          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Chinatsu.S       | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Chinatsu.S           |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>maya.k           | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Kotone.O         |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>maya.k      | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kotone.O                  | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kotone.O             |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Chinatsu.S              |  |       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Satsuki.I | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Sakura.s | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>Chinatsu.S       |       | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Satsuki.I     |  |
|   |  |       |  |   | 15:00 ~ 16:00<br>Pre Basic<br>Ayano.m      |       | 16:30 ~ 17:30<br>Release&Strength<br>Satsuki.I |  |
|   |  |       |  |   | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>Sakura.s |       |  |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Kotone.O                | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Satsuki.I |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>yuuka.s      | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Chinatsu.S                | close                                      |       | close  | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Satsuki.I |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>maya.k             | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Ayano.m |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chinatsu.S       | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>maya.k             |  |       |  | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Kotone.O             |
| 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>maya.k | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>yuuka.s     | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Chinatsu.S                |  |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Satsuki.I     |
|   |  |       |  |   |  |       |  |  |

🟢：体験可能レッスン  
 ・クラスの種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週間前迄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。

pilatesK 前橋モール

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/16 更新

| 06/17  | 06/18 | 06/19                                       | 06/20                                      | 06/21   | 06/22 | 06/23                                      | 06/24                                       |
|--|-------|---|--|---|-------|--|---|
| 水  | 木     | 金   | 土  | 日   | 月     | 火  | 水   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Nanami.N         | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Ayano.m | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kotone.O         | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Satsuki.I          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Kotone.O         | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Ayano.m  |
| 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Chinatsu.S           |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kotone.O          | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Satsuki.I | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>インストラクター未確定          |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Chinatsu.S       | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Kotone.O          |
| close  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Ayano.m       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kotone.O         | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>Satsuki.I          |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Sakura.s | close                                       |
|  |       | close                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Satsuki.I        | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>インストラクター未確定          |       | close                                      |   |
|  |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    | close   |       |  |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Chinatsu.S           |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Sakura.s     | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Satsuki.I |   |       | close                                      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Sakura.s     |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Satsuki.I     |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Kotone.O          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chinatsu.S       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chinatsu.S                |       |  | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>Ayano.m |
| 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Satsuki.I |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Sakura.s  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Sakura.s |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>yuuka.s      |

pilatesK 前橋モール

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

| 06/25 | 06/26                                      | 06/27                                      | 06/28   | 06/29 | 06/30                                       |                                    |
|-------|--|--|---|-------|---|------------------------------------|
| 木     | 金  | 土  | 日   | 月     | 火   |                                    |
| close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Chinatsu.S       | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Hitomi.a  | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>yukino.m          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Ayano.m  |                                    |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Ayano.m | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kotone.O         | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>yukino.m |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kotone.O          |                                    |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Ayano.m     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hitomi.a         | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Workout<br>Ayano.m         |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>Ayano.m |                                    |
|       | close                                      | close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Kotone.O                  |       | 16:30 ~ 17:30<br>Pre Basic<br>Ayano.m       | close                              |
|       |  |  | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Hitomi.a             |       | close                                       |                                    |
|       |  |  | close   |       |   |                                    |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chinatsu.S       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Satsuki.I    |   |       | close                                       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Kotone.O |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Satsuki.I | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Kotone.O         | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Satsuki.I      |       |   |                                    |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Chinatsu.S       | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Satsuki.I | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Ayano.m              |       |   |                                    |

👉 : 体験可能レッスン  
 ・クラスの種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時間前迄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。