

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

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 Hip & Leg Ayano.m	10:30 ~ 11:30 Basic Chinatsu.S	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Ayano.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayano.m	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Sakura.s
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hitomi.a	12:30 ~ 13:30 jump to burn Hitomi.a		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Sakura.s	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Satsuki.I	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sakura.s		12:00 ~ 13:00 Basic Hitomi.a
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Ayano.m			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ayano.m	13:30 ~ 14:30 Basic Hitomi.a	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Ayano.m		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sakura.s
					15:00 ~ 16:00 Waist Satsuki.I		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Sakura.s
					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hitomi.a		

🟢：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 高崎店

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 🍃		Pilates Cardio	Basic 🍃	Waist 🍃		Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🍃
Ayano.m		Satsuki.I	Hitomi.a	Chinatsu.S		Hitomi.a	Mao.F
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🍃		Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength		Basic 🍃	Pre Basic 🍃
Sakura.s		Sakura.s	Ayano.m	Sakura.s		イストラック-未確定	Mao.F
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🍃	jump to burn	Basic 🍃		Waist 🍃	close
		Satsuki.I	Hitomi.a	Chinatsu.S		Hitomi.a	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm 🍃		Pilates Barre				
イストラック-未確定	Sakura.s						
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 🍃						
Ayano.m							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Basic 🍃	Waist 🍃			Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃	
Ayano.m	Chinatsu.S	Hitomi.a			Satsuki.I	Sakura.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🍃	jump to burn	Stretch & Conditioning 🍃			Basic 🍃	Back & Arm 🍃	
Kotone.O	Hitomi.a	Sakura.s	イストラック-未確定	イストラック-未確定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Pilates Workout			Hip & Leg 🍃	Pilates Barre	
Ayano.m	Chinatsu.S	Hitomi.a			Satsuki.I	Sakura.s	

pilatesK 高崎店

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	jump to burn		Back & Arm 🍃
	Hitomi.a	イストラック-未確定	Hitomi.a		イストラック-未確定
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Cardio	Back & Arm 🍃		Pilates Workout
	Sakura.s	Chizuru.S	イストラック-未確定		Hitomi.a
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Pilates Barre	Waist 🍃		Back & Arm 🍃
	Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a		イストラック-未確定
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃			
Chizuru.S		イストラック-未確定			
17:30 ~ 18:30		Release&Strength			
Sakura.s					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃	
Ayano.m	イストラック-未確定			Sakura.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Waist 🍃	Release&Strength			jump to burn	
Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Release&Strength	
Ayano.m	イストラック-未確定			Sakura.s	

🍃 : 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。