

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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		Hip & Leg	Basic	Body Balance		jump to burn	Hip & Leg
Ayano.m		Sakura.s	Hitomi.a	kanako.t		Hitomi.a	Ayano.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio		jump to burn	Release&Strength	Back & Arm		Back & Arm	Shape up waist
Satsuki.l		Hitomi.a	Sakura.s	Miyuu.T		Miyuu.T	Ayano.m
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Beauty Conditioning	Back & Arm	Pilates Cardio		Waist	
		Sakura.s	Miyuu.T	kanako.t		Hitomi.a	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Pilates Barre		Back & Arm				
	Sakura.s		Miyuu.T				
	17:00 ~ 17:30						
	疑問解消無料ℒℒℒℒ						
	Hitomi.a						
	17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg							
Hitomi.a							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	jump to burn	Back & Arm			Release&Strength	Basic	
Hitomi.a	Hitomi.a	Miyuu.T			Sakura.s	Hitomi.a	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Pre Basic	Waist			Back & Arm	Beauty Conditioning	
Satsuki.l	Ayano.m	Hitomi.a			Miyuu.T	Sakura.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Shape up waist	Hip & Leg			Pilates Barre	jump to burn	
Hitomi.a	Ayano.m	Hitomi.a			Sakura.s	Hitomi.a	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 10:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist	Pre Basic	疑問解消無料ℒℒℒℒ		Waist	jump to burn	
	Hitomi.a	Ayano.m	Miyuu.T		Hitomi.a	Hitomi.a	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Back & Arm		Release&Strength	Beauty Conditioning	
	Kyoka.M	Sakura.s	Miyuu.T		Sakura.s	Sakura.s	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Hip & Leg	Shape up waist	Pre Basic		Basic		
	Hitomi.a	Ayano.m	Ayano.m		Hitomi.a		
	close	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30		close		
Waist		Shape up waist					
Hitomi.a		Ayano.m					
17:30 ~ 18:30		16:30 ~ 17:30					
Basic	Release&Strength						
Hitomi.a	Sakura.s						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	jump to burn				Pre Basic	Body Balance	Hip & Leg
Sakura.s	Kyoka.M				Ayano.m	Satsuki.l	Ayano.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pre Basic				Back & Arm	Pilates Barre	Shape up waist
Miyuu.T	Kyoka.M				Miyuu.T	Sakura.s	Ayano.m
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Back & Arm				Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm
Sakura.s	Miyuu.T				Ayano.m	Satsuki.l	Miyuu.T

ℒℒℒℒ：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayano.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sakura.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayano.m		
12:00 ~ 13:00 Basic Hitomi.a	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Sakura.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Satsuki.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayano.m	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Ayano.m		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ayano.m		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miyuu.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn Hitomi.a	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miyuu.T		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Sakura.s	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miyuu.T		
close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Ayano.m	16:30 ~ 17:30 Body Balance Satsuki.I		close	close		close	close	close
	17:00 ~ 17:30 疑問解消無料レッスン Hitomi.a	close							
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Hitomi.a								
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sakura.s	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic Hitomi.a	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Ayano.m		18:00 ~ 19:00 jump to burn Hitomi.a	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Sakura.s	
19:30 ~ 20:30 Waist Hitomi.a				19:30 ~ 20:30 jump to burn Hitomi.a	19:30 ~ 20:30 Basic Hitomi.a		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miyuu.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura.s	
21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Sakura.s				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miyuu.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Ayano.m		21:00 ~ 22:00 Waist Hitomi.a	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miyuu.T	

pilatesK 高崎店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Body Balance Satsuki.I	10:00 ~ 10:30 疑問解消無料レッスン Miyuu.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Ayano.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Satsuki.I	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Sakura.s			
12:00 ~ 13:00 Basic Hitomi.a	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miyuu.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ayano.m	12:30 ~ 13:30 Waist Satsuki.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miyuu.T			
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Sakura.s	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Ayano.m		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miyuu.T	close		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sakura.s		
15:00 ~ 16:00 Waist Hitomi.a	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ayano.m		close				close	close	close
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Satsuki.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Miyuu.T								
close	close			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Sakura.s		18:00 ~ 19:00 Body Balance Satsuki.I			
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ayano.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sakura.s		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Sakura.s	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Ayano.m		
			21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Sakura.s	21:00 ~ 22:00 Basic Hitomi.a		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miyuu.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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。