

pilatesK 高崎店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール						2026/06/30 更新									
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		close		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💡💡💡															
		Hitomi.a															
		17:30 ~ 18:30															
Hip & Leg 🌱																	
Hitomi.a																	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		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		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			

pilatesK 高崎店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール						
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💡💡💡		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			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	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	jump to burn				Pre Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱	
Sakura.s	Kyoka.M				Ayano.m	Satsuki.I	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.I	Miyuu.T	

🌱：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。

pilatesK 高崎店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/06/30 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏊		Shape up waist		Back & Arm 🏊				Pilates Barre		Back & Arm 🏊				Hip & Leg 🏊	
Miyuu.T		Ayano.m		Miyuu.T				Sakura.s		Miyuu.T				Ayano.m	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Pilates Cardio				Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊				Shape up waist	
Hitomi.a		Sakura.s		Satsuki.I				Ayano.m		Ayano.m				Ayano.m	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🏊		jump to burn		Back & Arm 🏊				Release&Strength						Back & Arm 🏊	
Miyuu.T		Hitomi.a		Miyuu.T				Sakura.s						Miyuu.T	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close	
		Pre Basic 🏊		Body Balance											
		Ayano.m		Satsuki.I											
		17:00 ~ 17:30		close											
		疑問解消無料ﾋﾞﾚｯｽﾞ													
		Hitomi.a													
17:30 ~ 18:30															
Hip & Leg 🏊		close													
Hitomi.a															
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Pilates Barre				Basic 🏊		Shape up waist		jump to burn		Release&Strength					
Sakura.s				Hitomi.a		Ayano.m		Hitomi.a		Sakura.s					
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Waist 🏊		close		jump to burn		Basic 🏊		Back & Arm 🏊		Pilates Barre					
Hitomi.a				Hitomi.a		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					
Beauty Conditioning 🏊				Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		Waist 🏊		Back & Arm 🏊					
Sakura.s				Miyuu.T		Ayano.m		Hitomi.a		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	10:00 ~ 10:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30							
Body Balance	疑問解消無料ﾋﾞﾚｯｽﾞ		Back & Arm	Pilates Cardio		Beauty Conditioning							
Satsuki.I	Miyuu.T		Miyuu.T	Satsuki.I		Sakura.s							
12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00							
Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Waist		Back & Arm							
Hitomi.a	Miyuu.T		Ayano.m	Satsuki.I		Miyuu.T							
13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30							
Release&Strength	Pre Basic		Back & Arm			Pilates Barre							
Sakura.s	Ayano.m		Miyuu.T			Sakura.s							
15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30		close			close							
Waist	Hip & Leg												
Hitomi.a	Ayano.m												
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30												
Pilates Cardio	Back & Arm												
Satsuki.I	Miyuu.T												
close	close												
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
Pre Basic	Body Balance	Waist	Back & Arm										
Ayano.m	Satsuki.I	Hitomi.a	Miyuu.T										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Shape up waist	Pilates Barre	Release&Strength	Hip & Leg										
Ayano.m	Sakura.s	Sakura.s	Ayano.m										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm	jump to burn										
Sakura.s	Hitomi.a	Miyuu.T	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時間前を切つて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。