

pilatesK 高崎店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/17 更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 10:30	
Waist 🇯🇵	Release&Strength		Waist 🇯🇵	Pilates Cardio		Pre Basic 🇯🇵	疑問解消無料ﾋﾞﾅｰｽﾞ	
Hitomi.a	Sakura.s		Hitomi.a	Satsuki.I		Ayano.m	Hitomi.a	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🇯🇵	Pilates Cardio		Shape up waist	Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
Ayano.m	Satsuki.I		Ayano.m	Satsuki.I		Miyuu.T	Hitomi.a	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵			Release&Strength	Pilates Barre	
Hitomi.a	Sakura.s		Hitomi.a			Ayano.m	Sakura.s	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🇯🇵	Body Balance							jump to burn
Miyuu.T	Satsuki.I							Hitomi.a
17:30 ~ 18:30	close							15:00 ~ 16:00
Shape up waist								Back & Arm 🇯🇵
Ayano.m								halu.a
close								17:30 ~ 18:30
								Waist 🇯🇵
								halu.a
			close	18:00 ~ 19:00				
				Pilates Barre	jump to burn	Pre Basic 🇯🇵	Pilates Cardio	
				Sakura.s	Hitomi.a	Ayano.m	kanako.t	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🇯🇵		
	Miyuu.T			Sakura.s	Satsuki.I	Sakura.s		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵	Body Balance			
Sakura.s	Hitomi.a			Miyuu.T	kanako.t			

pilatesK 高崎店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
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
Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	Release&Strength		Basic 🌿	Body Balance	jump to burn
maya.k		halu.a	Sakura.s		Rika	kanako.t	Hitomi.a
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌿		Pilates Barre	jump to burn		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿
Hitomi.a		Sakura.s	Hitomi.a		Hitomi.a	Sakura.s	Sakura.s
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance		Waist 🌿			Basic 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿
maya.k		halu.a			Rika	kanako.t	Hitomi.a
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿				Waist 🌿	Release&Strength
Hitomi.a		Sakura.s				Miyuu.T	Sakura.s
close		17:30 ~ 18:30				疑問解消無料ﾋﾞﾅｰｽﾞ	close
		Hitomi.a				Miyuu.T	
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm 🌿					
		Miyuu.T					
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
		Basic 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿			
		Hitomi.a	Sakura.s	Miyuu.T			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Waist 🌿			
		Sakura.s	Miyuu.T	Hitomi.a			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	jump to burn			
		Miyuu.T	Sakura.s	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。

pilatesK 高崎店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/17 更新																	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24																		
月	火	水	木	金	土	日	月																		
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Satsuki.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.T	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayano.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Satsuki.I	close																		
	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱 Sakura.s	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Hitomi.a		12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Miyuu.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kyouka.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.T																			
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Satsuki.I	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Ayano.m	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Miyuu.T	14:30 ~ 15:30 Body Balance Satsuki.I																			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Sakura.s		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Miyuu.T																	
						17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🌱 Kyouka.M		close																	
						close			close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
																						close	close		
																								close	close
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										
																close	close								
																		close	close						
																				close	close				
	close	close																							
				close	close																				
						close		close																	
close			close																						
							close		close																
										close	close														
												close	close												
														close	close										

pilatesK 高崎店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Pilates Barre	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn		
Sakura.s	Miyuu.T		Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🌱	Shape up waist		Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Barre		
Miyuu.T	Ayano.m		Ayano.m	Hitomi.a	Sakura.s		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱		
Sakura.s			Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					jump to burn		Release&Strength
					Hitomi.a		Sakura.s
					17:30 ~ 18:30		close
					Hip & Leg 🌱		
close			close	close	Hitomi.a		close
					18:00 ~ 19:00		
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	
	Hitomi.a	Sakura.s			kanako.t	Miyuu.T	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist				
Miyuu.T	Hitomi.a	Sakura.s	Ayano.m				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Pilates Barre	Body Balance	Waist 🌱				
Hitomi.a	Sakura.s	kanako.t	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。