

pilatesK 高崎店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/21 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
		jump to burn				Miyuu.T	
		Hitomi.a				17:30 ~ 18:30	
		close				Back & Arm 🌿	
						Miyuu.T	
						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		2026/07/21 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	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
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Hitomi.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Sakura.s		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🌱 Sakura.s		19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Hitomi.a		
	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Miyuu.T	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satsuki.I		21:00 ~ 22:00 jump to burn Hitomi.a	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 Miyuu.T			

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 🌱		
					Hitomi.a		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
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。