

pilatesK 高崎店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/13 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱				Shape up waist		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱				Back & Arm 🌱	
Sakura.s		Kyoka.M				Ayano.m		Hitomi.a		Miyuu.T				Miyuu.T	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🌱		Shape up waist				Waist 🌱		Style up Pilates		Basic 🌱				jump to burn	
Ayano.m		Kyoka.M				Miyuu.T		Sakura.s		Hitomi.a				Hitomi.a	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Release&Strength						Pre Basic 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱				Basic 🌱	
Ayano.m						Ayano.m		Hitomi.a		Miyuu.T				Miyuu.T	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Shape up waist				jump to burn							
				Kyoka.M				Hitomi.a							
				17:30 ~ 18:30				close							
				Pre Basic 🌱											
				Kyoka.M											
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌱		Waist 🌱		jump to burn		Hip & Leg 🌱		close		close		Style up Pilates			
Miyuu.T		Miyuu.T		Hitomi.a		Sakura.s				Sakura.s					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30					
Style up Pilates		jump to burn		Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱					
Sakura.s		Hitomi.a		Sakura.s		Miyuu.T				Hitomi.a					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		Release&Strength				Beauty Conditioning 🌱					
Miyuu.T		Hitomi.a		Hitomi.a		Sakura.s				Sakura.s					

pilatesK 高崎店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール						
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
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	
Basic👉		Hip & Leg👉	Style up Pilates	jump to burn		Waist👉	Back & Arm👉	
Hitomi.a		Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a		Kotone.O	Miyuu.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg👉		Back & Arm👉	Pre Basic👉	Beauty Conditioning👉		Basic👉	jump to burn	
Ayano.m		Miyuu.T	Ayano.m	Sakura.s		Kotone.O	Hitomi.a	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		jump to burn	Release&Strength	Basic👉			Hip & Leg👉	
		Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a			Hitomi.a	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Basic👉		Style up Pilates					
	Rika.I		Sakura.s					
	17:30 ~ 18:30							
	Shape up waist							
	Ayano.m							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm👉	Basic👉	Body Balance	Basic👉		Shape up waist			
Miyuu.T	Hitomi.a	Satsuki.I	Hitomi.a		Ayano.m			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Release&Strength	Back & Arm👉	Pilates Cardio	Waist👉		Style up Pilates			
Sakura.s	Miyuu.T	Satsuki.I	Miyuu.T		Sakura.s			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Waist👉	Hip & Leg👉	Style up Pilates	jump to burn		Pre Basic👉			
Miyuu.T	Hitomi.a	Sakura.s	Hitomi.a		Ayano.m			

🌱：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。

pilatesK 高嶋店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/13 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Style up Pilates	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio		Release&Strength	Hip & Leg 🌱			
	Sakura.s	Ayano.m	Satsuki.I		Ayano.m	Hitomi.a			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Waist 🌱	Body Balance	Style up Pilates		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
	Miyuu.T	Satsuki.I	Sakura.s		Miyuu.T	Sakura.s			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Pilates Cardio			
	Sakura.s	Ayano.m	Miyuu.T		Ayano.m	Satsuki.I			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Pilates Cardio	Body Balance		Style up Pilates	Basic 🌱			
		Satsuki.I	Satsuki.I		Sakura.s	Hitomi.a			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Body Balance			
	Miyuu.T		Miyuu.T		Satsuki.I				
close	close	close	close	close	close	close			
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
							Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
							Sakura.s	Ayano.m	Hitomi.a
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱							
Hitomi.a	Miyuu.T	Ayano.m							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱							
Miyuu.T	Ayano.m	Hitomi.a							

pilatesK 高崎店			【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール	
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn		Style up Pilates	Shape up waist	
Miyuu.T	Miyuu.T	Hitomi.a		Sakura.s	Ayano.m	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Style up Pilates	Release&Strength	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Sakura.s	Sakura.s	Ayano.m		Miyuu.T	Miyuu.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌱		
Miyuu.T	Kyoka.M	Sakura.s		Sakura.s		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Waist 🌱	Release&Strength				
	Miyuu.T	Ayano.m				
	17:30 ~ 18:30	close				
	Shape up waist					
Kyoka.M						
close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
	jump to burn	Pilates Cardio	Style up Pilates			
	Hitomi.a	Satsuki.I	Sakura.s			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱			
Sakura.s	Hitomi.a	Ayano.m	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00			Body Balance	jump to burn		
Basic 🌱			Satsuki.I	Hitomi.a		
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。