

pilatesK 前橋モール

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/15 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
	Release&Strength	Back & Arm 🏋️	Body Balance		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
	Satsuki.I	Rika.I	maya.k		Rika.I	Kotone.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🏋️	Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️		Shape up waist	Pilates Workout	
	Kotone.O	Kyoka.M	Kotone.O		Kyoka.M	Kyoka.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	jump to burn	Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️		
	Satsuki.I	Kotone.O	maya.k		Rika.I		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Body Balance	Hip & Leg 🏋️				
		Kyoka.M	Kotone.O				
17:30 ~ 18:30							
Basic 🏋️							
	Rika.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	Shape up waist	Beauty Conditioning 🏋️		
Rika.I	Rika.I		Kotone.O	Satsuki.I	Kyoka.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Hip & Leg 🏋️			jump to burn	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Satsuki.I	Kotone.O			Satsuki.I	Rika.I	Rika.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️		
Satsuki.I	Rika.I	Kotone.O	Satsuki.I	Kyoka.M			

pilatesK 前橋モール

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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	Hip & Leg 🏋️‍♀️		jump to burn	Basic 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️
Rika.I	Satsuki.I	Kotone.O		Satsuki.I	Rika.I		Rika.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Release&Strength	Shape up waist		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️
Kotone.O	Kotone.O	Rika.I		Satsuki.I	Satsuki.I		Kyoka.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🏋️‍♀️	Body Balance	Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️			Back & Arm 🏋️‍♀️
Rika.I	Satsuki.I	Kotone.O		Rika.I		Rika.I	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️					
	Kotone.O	Rika.I					
	17:30 ~ 18:30	close					
	Release&Strength						
Satsuki.I							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🏋️‍♀️			Pilates Workout	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Shape up waist	
yukino.m			Kyoka.M	Kotone.O	maya.k	Satsuki.I	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist 🏋️‍♀️			Hip & Leg 🏋️‍♀️	Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Release&Strength	
Kotone.O			Kotone.O	Kyoka.M	Rika.I	Satsuki.I	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn			Pre Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Body Balance	Hip Punch	
yukino.m			Kyoka.M	Kotone.O	maya.k	Kyoka.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。

スケジュール

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24				
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	10:30 ~ 11:30				
Waist 🍌 Kotone.O	Hip Punch Kyoka.M		Beauty Conditioning 🍌 Kyoka.M	Waist 🍌 Kotone.O		Back & Arm 🍌 Satsuki.I	Body Balance Kyoka.M				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm 🍌 Rika.I	Release&Strength Satsuki.I		Basic 🍌 Satsuki.I	Hip Punch Kyoka.M		Shape up waist Kyoka.M	Waist 🍌 Kotone.O				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg 🍌 Kotone.O	Pilates Workout Kyoka.M		jump to burn Kyoka.M			Body Balance Satsuki.I	Pre Basic 🍌 Kyoka.M				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🍌 Rika.I	Waist 🍌 Satsuki.I							Hip & Leg 🍌 Kotone.O			
17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30							
Waist 🍌 Kotone.O				Pilates Workout Kyoka.M							
close		close		close	close						
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Hip & Leg 🍌 Kotone.O	jump to burn Satsuki.I	Beauty Conditioning 🍌 yukino.m	Waist 🍌 Kotone.O
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength Satsuki.I	Back & Arm 🍌 Rika.I	Shape up waist Satsuki.I		Basic 🍌 Rika.I							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist 🍌 Kotone.O	Basic 🍌 Satsuki.I	Pre Basic 🍌 yukino.m	Hip & Leg 🍌 Kotone.O								

スケジュール

[illegible]

・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。

※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。