

pilatesK 前橋モール		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 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	2030	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		
	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				
		Body Balance	Hip & Leg 🌿				
		Kyoka.M	Kotone.O				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌿					
		Rika.I					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30		close	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	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											
	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				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 🇲🇻	Hip Punch		Beauty Conditioning 🇲🇻	Waist 🇲🇻		Back & Arm 🇲🇻	Body Balance				
Kotone.O	Kyoka.M		Kyoka.M	Kotone.O		Satsuki.I	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 🇲🇻	Release&Strength		Basic 🇲🇻	Hip Punch		Shape up waist	Waist 🇲🇻				
Rika.I	Satsuki.I		Satsuki.I	Kyoka.M		Kyoka.M	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 🇲🇻	Pilates Workout		jump to burn			Body Balance	Pre Basic 🇲🇻				
Kotone.O	Kyoka.M		Kyoka.M			Satsuki.I	Kyoka.M				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻							Hip & Leg 🇲🇻			
Rika.I	Satsuki.I							Kotone.O			
17:30 ~ 18:30	close							17:30 ~ 18:30			
Waist 🇲🇻								Pilates Workout			
Kotone.O								Kyoka.M			
close								close	close	close	
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🇲🇻		jump to burn	Beauty Conditioning 🇲🇻						Waist 🇲🇻
		Kotone.O		Satsuki.I	yukino.m						Kotone.O
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Release&Strength	Back & Arm 🇲🇻	Shape up waist	Basic 🇲🇻						
		Satsuki.I	Rika.I	Satsuki.I	Rika.I						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
	Waist 🇲🇻	Basic 🇲🇻	Pre Basic 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻							
	Kotone.O	Satsuki.I	yukino.m	Kotone.O							

スケジュール

[illegible]

● **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、翌月の体験可能回数に1回に制限されます。