

pilatesK 伊勢崎名西店		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/15 更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		Back & Spine	Shape up waist		Hip & Leg	Basic	Beauty Conditioning			
		Saki.Y	Kayan.C		Anzu.M	Anzu.M	Yukina.K			
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Pre Basic	Hip & Leg		Basic	Body Balance	jump to burn			
		Saki.Y	Saki.Y		Haruna.F	Haruka.K	Yukina.K			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg	Pilates Barre		Waist	Back & Arm	Basic			
		Anzu.M	Kayan.C		Haruna.F	Yukina.K	Haruna.F			
		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Beauty Conditioning					Pilates Workout	Back & Spine		
		Yukina.K					Yukina.K	Saki.Y		
		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	close		
		Basic					Beauty Conditioning			
		Anzu.M					Yukina.K			
		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Pilates Workout		Hip & Leg						
		Yukina.K		Anzu.M						
		close		close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm		Shape up waist	Basic				
			Haruka.K		Kayan.C	Anzu.M				
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Pre Basic		Hip & Leg	Body Balance				
			Saki.Y		Anzu.M	Haruka.K				
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	Basic		Back & Arm							

pilatesK 伊勢の名西店			【 11/09 ~ 11/16 】	スケジュール				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Basic 🍌	Pilates Workout	Pre Basic 🍌		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		
Haruna.F	Yukina.K	Saki.Y		Haruna.F	Haruka.K	Saki.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Spine	Beauty Conditioning 🍌	jump to burn		Body Balance	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		
Saki.Y	Yukina.K	Yukina.K		Haruka.K	Saki.Y	Anzu.M		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Back & Spine		Basic 🍌	Body Balance	Pilates Workout		
Haruna.F	Haruka.K	Saki.Y		Anzu.M	Haruka.K	Yukina.K		
close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🍌		Basic 🍌
						Haruna.F		Anzu.M
						16:30 ~ 17:30		
						Back & Spine		
						Saki.Y		
18:00 ~ 19:00								
Basic 🍌	Haruna.F							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre				
Haruka.K	Anzu.M	Yukina.K	Anzu.M	Kayan.C				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic 🍌	Body Balance	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Shape up waist				
Saki.Y	Haruka.K	Haruka.K	Anzu.M	Kayan.C				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Pilates Workout	Pre Basic 🍌				
Haruka.K	Anzu.M	Haruka.K	Yukina.K	Saki.Y				

🟢：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 伊ヶ崎名西店		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/15 更新					
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24				
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				
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Pilates Workout	Basic 🌿	Pre Basic 🌿		Back & Spine				
Haruna.F	Anzu.M		Yukina.K	Anzu.M	Saki.Y		Saki.Y				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	Waist 🌿		Back & Spine	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿				
Kayan.C	Haruna.F		Saki.Y	Haruka.K	Haruka.K		Anzu.M				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
Shape up waist	Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿				
Kayan.C	Anzu.M		Yukina.K	Haruka.K	Haruka.K		Haruka.K				
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
					Basic 🌿	Back & Spine					
					Haruna.F	Saki.Y					
					16:30 ~ 17:30						
					Waist 🌿						
					Haruna.F						
18:00 ~ 19:00											
Body Balance											
Haruka.K											
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿					Beauty Conditioning 🌿			
Anzu.M	Saki.Y	Haruna.F	Anzu.M					Yukina.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿					Waist 🌿			
Anzu.M	Yukina.K	Yukina.K	Haruka.K					Haruna.F			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00			
Back & Spine	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Body Balance					jump to burn			
Saki.Y	Saki.Y	Haruna.F	Haruka.K					Yukina.K			

pilatesK イナガナ名西店		【 11/25 ~ 11/30 】				スケジュール		
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30			
水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
Back & Arm 🌿		Body Balance	jump to burn	Hip & Leg 🌿				
Haruka.K		Haruka.K	Yukina.K	Haruka.K				
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Body Balance		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Back & Spine				
Haruka.K		Haruka.K	Haruna.F	Saki.Y				
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Hip & Leg 🌿		Pilates Workout	Back & Spine	Basic 🌿				
Anzu.M		Yukina.K	Saki.Y	Anzu.M				
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
				Pre Basic 🌿		Waist 🌿		
				Saki.Y		Haruna.F		
				16:30 ~ 17:30		close		
				Pilates Barre				
				Kasumi.S				
				18:00 ~ 19:00				
				Basic 🌿				
				Haruna.F				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close					
Pilates Workout		Waist 🌿						
Yukina.K		Haruna.F						
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						
Pre Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿						
Saki.Y		Yukina.K						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Back & Spine		Basic 🌿						
Saki.Y			Haruna.F					

🌿 : 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。