

pilatesK 長野店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 更新			
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
		Back & Arm 🌿	Body Balance		Basic 🌿	Waist 🌿					
		Maki.N	Machi.S		Machi.S	Machi.S					
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Release&Strength	Basic 🌿					
		Machi.S	Maki.N		Machi.S	Elena.S					
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿						
		Maki.N	Machi.S		Nanaho.K						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿								
		Machi.S	Maki.N								
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
		Stretch & Conditioning 🌿			Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				Body Balance	
Machi.S		Maki.N	Nanaho.K	Machi.S							
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio							
		Nanaho.K	Maki.N	Machi.S							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
		Back & Arm 🌿	jump to burn	Back & Arm 🌿							
		Maki.N	Nanaho.K	Maki.N							

pilatesK 長野店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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		10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	jump to burn		Waist 🌿	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌿
Elena.S	Maki.N	aono.K		Elena.S	Nanaho.K		Maki.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿
Elena.S	Elena.S	Elena.S		Nanaho.K	Maki.N		Machi.S
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre		Pre Basic			Back & Arm 🌿
Machi.S	Nanaho.K	Elena.S		Nanaho.K			Maki.N
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌿	Release&Strength					
	Maki.N	aono.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic 🌿						
Elena.S							
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Waist 🌿			Body Balance	Basic 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
Machi.S			Machi.S	Elena.S	Elena.S	Elena.S	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic			jump to burn	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Pilates Cardio	
Nanaho.K			Elena.S	Maki.N	Machi.S	Machi.S	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength			Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	
Nanaho.K			Machi.S	Elena.S	Elena.S	Elena.S	

🌿：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 長野店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		Pre Basic	Stretch & Conditioning 🌿		
Maki.N	Maki.N		Elena.S	Maki.N		Nanaho.K	Elena.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Pilates Cardio		Waist 🌿	Release&Strength		Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿		
Machi.S	Tomomi.O		Elena.S	Nanaho.K		Nanaho.K	Maki.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre	Back & Arm 🌿		jump to burn			Waist 🌿	Basic 🌿		
Tomomi.O	Maki.N		Nanaho.K			Machi.S	Machi.S		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿							Pilates Barre	
Maki.N	Tomomi.O							Elena.S	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
jump to burn								Waist 🌿	
Tomomi.O								Machi.S	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Hip & Leg 🌿	Body Balance	Pilates Cardio	Basic 🌿			
			Maki.N	Elena.S	Nanaho.K	Elena.S			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pre Basic	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			
			Nanaho.K	Maki.N	Elena.S	Machi.S			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre			
			Maki.N	Elena.S	Nanaho.K	Elena.S			

pilatesK 長野店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌		Release&Strength	Pre Basic	
Maki.N		Elena.S	Maki.N		Nanaho.K	Nanaho.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pre Basic		Back & Arm 🍌🍌	Waist 🍌🍌		Basic 🍌🍌	Waist 🍌🍌	
Nanaho.K		Maki.N	Nanaho.K		Machi.S	Machi.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength		Hip & Leg 🍌🍌			Body Balance	Hip & Leg 🍌🍌	
Nanaho.K		Maki.N			Machi.S	Nanaho.K	
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🍌🍌							Pilates Cardio
Maki.N							Machi.S
							17:30 ~ 18:30
							Back & Arm 🍌🍌
							Maki.N
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🍌🍌	jump to burn		Basic 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌	
		Nanaho.K	Elena.S		Elena.S	Maki.N	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Pilates Barre	Body Balance		Hip & Leg 🍌🍌	Pilates Barre	
		Elena.S	Elena.S		Maki.N	Elena.S	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Pilates Cardio	Pre Basic	Stretch & Conditioning 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌			
	Nanaho.K	Nanaho.K	Elena.S	Maki.N			

 : 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。