

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

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaho.K		10:30 ~ 11:30 Basic Machi.S	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.C
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 Body Balance Machi.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nanaho.K	12:00 ~ 13:00 Basic Machi.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.N
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maki.N			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Elena.S	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Manami.C
				15:00 ~ 16:00 Release&Strength Machi.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maki.N		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nanaho.K			
18:00 ~ 19:00 Basic Machi.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Elena.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.N				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.N
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Machi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Elena.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Elena.S				19:30 ~ 20:30 jump to burn Elena.S
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Machi.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elena.S				21:00 ~ 22:00 Body Balance 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。

pilates K 長野店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/12/13 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Manami.C		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Machi.S	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Elena.S
12:00 ~ 13:30 Basic Manami.C		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.N	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 Basic Machi.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.N
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 Basic Elena.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Basic Machi.S	
			15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Elena.S	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Nanaho.K			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Maki.N				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elena.S	18:00 ~ 19:00 Basic Machi.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Elena.S				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nanaho.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Machi.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.N				19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Machi.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanaho.K
21:00 ~ 22:00 jump to burn Elena.S	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Elena.S	21:00 ~ 22:00 Basic Elena.S				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.N	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Machi.S

pilates K 長野店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

2025/12/13 更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic Elena.S	close	close	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nanaho.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nanaho.K			
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maki.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elena.S	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Nanaho.K			
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Maki.N	16:30 ~ 17:30 Waist Elena.S			
		17:30 ~ 18:30 jump to burn Elena.S				
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Elena.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Machi.S					
19:30 ~ 20:30 Body Balance Machi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaho.K					
21:00 ~ 22:00 Basic Machi.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Machi.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。