

スケジュール

2026/01/15

更新

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

スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Stretch & Conditioning	Waist		jump to burn	Hip & Leg	Basic	
	Elena.S	Nanaho.K		Nanaho.K	Nanaho.K	Maki.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Basic		Body Balance	Pilates Cardio	Waist	
	Maki.N	Machi.S		Elena.S	Machi.S	Nanaho.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	jump to burn	Release&Strength		Pre Basic	Waist	jump to burn	
	Elena.S	Nanaho.K		Nanaho.K	Nanaho.K	Nanaho.K	
		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Pilates Cardio		Release&Strength	Back & Arm		
		Machi.S		Machi.S	Maki.N		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Hip & Leg	Body Balance		Body Balance			
	Nanaho.K	Machi.S		Machi.S			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Pre Basic	Pilates Barre		Hip & Leg			
	Nanaho.K	Elena.S		Maki.N			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip & Leg	Body Balance		Basic			
Maki.N	Elena.S	Elena.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Hip & Leg	Back & Arm					
Nanaho.K	Maki.N	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。

pilatesK 長野店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/15 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	jump to burn		Pilates Cardio
Maki.N	Elena.S		Elena.S	Elena.S	Tomomi.O		Machi.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		Pilates Barre
Maki.N	Nanaho.K		Maki.N	Machi.S	Elena.S		Elena.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Body Balance
Nanaho.K			Elena.S	Elena.S	Tomomi.O		Machi.S
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic 🌱	Waist 🌱		
				Machi.S	Elena.S		
				17:30 ~ 18:30			
				jump to burn			
				Elena.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱				Pre Basic 🌱
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K	Machi.S				Nanaho.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱
Machi.S	Nanaho.K	Maki.N	Maki.N				Elena.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Basic 🌱	jump to burn	Body Balance				Waist 🌱
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K	Machi.S				Nanaho.K

pilatesK 長野店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Nanaho.K		Maki.N	Elena.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱
Maki.N		Elena.S	Nanaho.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
		Maki.N	Elena.S
			15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg 🌱
			Nanaho.K
			17:30 ~ 18:30
			Basic 🌱
			Elena.S
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Body Balance	
Machi.S	Maki.N	Machi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Waist 🌱	jump to burn	
Elena.S	Machi.S	Elena.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Release&Strength	
Machi.S	Maki.N	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。