

長野店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年1月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 Hip&Leg Nanaho	close	close	10:30~11:30 Basic Elena.S	10:30~11:30 Back&Arm Elena.S		10:30~11:30 Hip&Leg Nanaho	10:30~11:30 Basic Elena.S	
12:30~13:30 Back&Arm haruna			12:30~13:30 Back&Arm Elena.S	12:30~13:30 Basic Elena.S		12:30~13:30 Basic Elena.S	12:30~13:30 Hip&Leg Nanaho	
14:30~15:30 Basic Elena.S							14:30~15:30 Basic Elena.S	
16:30~17:30 Stretch & Conditioning haruna							16:30~17:30 Waist haruna	
					18:00~19:00 Basic haruna	18:00~19:00 Hip&Leg Nanaho	18:00~19:00 Waist haruna	18:00~19:00 Basic haruna
					19:30~20:30 Hip&Leg Nanaho	19:30~20:30 Stretch & Conditioning haruna	19:30~20:30 Basic Elena.S	19:30~20:30 Back&Arm Elena.S
					21:00~22:00 Waist haruna	21:00~22:00 Hip&Leg Nanaho	21:00~22:00 Back&Arm haruna	21:00~22:00 Waist haruna

長野店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
close	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning haruna	10:30~11:30 Basic haruna		10:30~11:30 Hip&Leg Nanaho	10:30~11:30 Back&Arm Elena.S	close		
		12:30~13:30 Basic haruna	12:30~13:30 Waist haruna		12:30~13:30 Basic haruna	12:30~13:30 Hip&Leg Nanaho			
						14:30~15:30 Basic Elena.S			
						16:30~17:30 Stretch & Conditioning haruna			
				18:00~19:00 Hip&Leg Nanaho	18:00~19:00 Back&Arm Elena.S	18:00~19:00 Basic Elena.S		18:00~19:00 Back&Arm Elena.S	
				19:30~20:30 Basic Elena.S	19:30~20:30 Hip&Leg Nanaho	19:30~20:30 Waist haruna		19:30~20:30 Stretch & Conditioning haruna	
				21:00~22:00 Hip&Leg Nanaho	21:00~22:00 Basic Elena.S	21:00~22:00 Hip&Leg Nanaho		21:00~22:00 Basic 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。

長野店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年1月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30～11:30 Basic 📌 Elena.S	10:30～11:30 Back&Arm 📌 Elena.S	10:30～11:30 Basic 📌 haruna	10:30～11:30 Hip&Leg 📌 Nanaho	10:30～11:30 Waist 📌 Nanaho	close	close
	12:30～13:30 Back&Arm 📌 Elena.S	12:30～13:30 Basic 📌 Elena.S	12:30～13:30 Back&Arm 📌 Elena.S	12:30～13:30 Waist 📌 Nanaho	12:30～13:30 Basic 📌 Elena.S		
			14:30～15:30 Stretch & Conditioning 📌 haruna		14:30～15:30 Hip&Leg 📌 Nanaho		
			16:30～17:30 Basic 📌 Elena.S		16:30～17:30 Back&Arm 📌 haruna		
	18:00～19:00 Waist 📌 Nanaho	18:00～19:00 Hip&Leg 📌 Nanaho		18:00～19:00 Stretch & Conditioning 📌 haruna			
	19:30～20:30 Hip&Leg 📌 Nanaho	19:30～20:30 Basic 📌 haruna		19:30～20:30 Back&Arm 📌 Elena.S			
	21:00～22:00 Stretch & Conditioning 📌 haruna	21:00～22:00 Waist 📌 Nanaho		21:00～22:00 Basic 📌 haruna			

長野店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 Waist 📌 Nanaho	10:30～11:30 Basic 📌 haruna		10:30～11:30 Back&Arm 📌 Elena.S	10:30～11:30 Basic 📌 Elena.S	close	close
12:30～13:30 Hip&Leg 📌 Nanaho	12:30～13:30 Stretch & Conditioning 📌 haruna		12:30～13:30 Basic 📌 Elena.S	12:30～13:30 Waist 📌 haruna		
				14:30～15:30 Hip&Leg 📌 Nanaho		
				16:30～17:30 Basic 📌 未定		
18:00～19:00 Basic 📌 Elena.S	18:00～19:00 Back&Arm 📌 Elena.S	18:00～19:00 Waist 📌 Nanaho	18:00～19:00 Hip&Leg 📌 Nanaho			
19:30～20:30 Waist 📌 haruna	19:30～20:30 Hip&Leg 📌 Nanaho	19:30～20:30 Basic 📌 haruna	19:30～20:30 Stretch & Conditioning 📌 haruna			
21:00～22:00 Back&Arm 📌 Elena.S	21:00～22:00 Basic 📌 Elena.S	21:00～22:00 Hip&Leg 📌 Nanaho	21:00～22:00 Waist 📌 Nanaho			

📌：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）