

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm haruna	10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaho	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning haruna	12:30 ~ 13:30 jump to burn Nanaho		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Elena.S	12:30 ~ 13:30 Basic 未確定	
	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定			13:30 ~ 14:30 Waist Nanaho	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Nanaho	
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Elena.S	16:30 ~ 17:30 Basic 未確定	
						17:30 ~ 18:30 Basic 未確定	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nanaho	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist haruna	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haruna			
	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Elena.S	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruna			
	21:00 ~ 22:00 Waist Nanaho	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Elena.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength haruna	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定			

👉：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/16 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm haruna	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho	10:30 ~ 11:30 Waist haruna	10:30 ~ 11:30 Basic Elena.S	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho
12:00 ~ 13:00 Basic haruna	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Elena.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanaho	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Nanaho		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Elena.S
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Elena.S			13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Elena.S	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 Basic 未確定
				15:00 ~ 16:00 jump to burn haruna	16:30 ~ 17:30 Waist haruna		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Elena.S			
18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist Nanaho	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist haruna				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Elena.S
19:30 ~ 20:30 Waist haruna	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaho	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定				19:30 ~ 20:30 Basic 未確定
21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg haruna	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Elena.S				21:00 ~ 22:00 Waist haruna

pilates K 長野店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/16 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elena.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength haruna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elena.S	close
12:30 ~ 13:30 Basic 未確定		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Elena.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Nanaho	
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Elena.S	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Elena.S	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nanaho	16:30 ~ 17:30 Basic 未確定	
			17:30 ~ 18:30 Basic 未確定		
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haruna	18:00 ~ 19:00 Release&Strength haruna	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Elena.S	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist haruna			
21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 jump to burn haruna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanaho			

👉 : 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。