

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

pilates K 長野店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/14 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.K		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 yukino.m	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 yukino.m
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Machi.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Nanaho.K	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Machi.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Machi.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Nanaho.K
		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Elena.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Elena.S	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Nanaho.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Elena.S			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Machi.S				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength haruna	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Machi.S				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Elena.S
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Elena.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanaho.K				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Machi.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Elena.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 haruna	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Elena.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Machi.S				21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Machi.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Machi.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 yukino.m	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho.K	
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning 🍃 Elena.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 yukino.m		12:00 ~ 13:00 Body Balance Elena.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 yukino.m	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 🍃 Elena.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Machi.S	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg 🍃 Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 yukino.m		
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Nanaho.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 yukino.m				
		17:30 ~ 18:30 Back&Arm 🍃 Elena.S					
18:00 ~ 19:00 Back&Arm 🍃 Elena.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 yukino.m				18:00 ~ 19:00 Back&Arm 🍃 Elena.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance Elena.S	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg 🍃 yukino.m
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S				19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning 🍃 Elena.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Machi.S	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Nanaho.K
21:00 ~ 22:00 Body Balance Elena.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 yukino.m				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 🍃 Elena.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 yukino.m

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning 🍃 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg 🍃 yukino.m	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🍃 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Machi.S	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Elena.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg 🍃 yukino.m	12:30 ~ 13:30 Body Balance Elena.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Machi.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Machi.S	
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg 🍃 Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 🍃 Elena.S	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 yukino.m		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Machi.S		
	15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 yukino.m	16:30 ~ 17:30 Back&Arm 🍃 Elena.S				
	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Machi.S					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Machi.S				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg 🍃 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Machi.S
19:30 ~ 20:30 Back&Arm 🍃 Elena.S				19:30 ~ 20:30 Release&Strength Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Machi.S				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg 🍃 yukino.m	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 yukino.m	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 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。