

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

pilates K 長野店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/15 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 yukino.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Machi.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Machi.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 yukino.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Machi.S
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Elena.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Elena.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Machi.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Machi.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 yukino.m	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Nanaho.K
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Machi.S	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 yukino.m			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Elena.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanaho.K
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 yukino.m	16:30 ~ 17:30 Body Balance Elena.S						15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Machi.S
17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Machi.S							17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Elena.S
			18:00 ~ 19:00 jump to burn Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Body Balance Elena.S	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Machi.S	
			19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Machi.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Elena.S	
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 yukino.m	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Elena.S	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時間前を切つて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。

pilates K 長野店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 yukino.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 yukino.m		10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Machi.S
12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 yukino.m		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 yukino.m		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Nanaho.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 yukino.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 yukino.m
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Nanaho.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Elena.S			13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Machi.S	13:30 ~ 14:30 Body Balance Elena.S	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 yukino.m
16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 yukino.m						15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Machi.S	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Machi.S
						17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	
		18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Machi.S	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Elena.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Body Balance Elena.S		
		19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Machi.S		
		21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Elena.S		

pilates K 長野店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/15 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Elena.S		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Machi.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Elena.S
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Elena.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Nanaho.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Machi.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Elena.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Machi.S
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 yukino.m			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 yukino.m	14:30 ~ 15:30 jump to burn Nanaho.K
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Nanaho.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Machi.S
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	
	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Machi.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Tomomi.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Nanaho.K		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Machi.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S		
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Tomomi.O	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho.K		

🌿 : 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時間前を切つて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。