pilates K 長雪	予店 【	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	±	H	月	火	水	*	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip & Leg ¥	Stretch & Conditioning	Waist 🔰		Back & Arm	jump to burn		Waist 🔰
yukino.m	Elena.S	Nanaho.K		Elena.S	Nanaho.K		Hinata.i
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🔰	Hip & Leg ♥	Basic 🔰		Body Balance	Back & Arm ¥		Basic 🔰
yukino.m	yukino.m	yukino.m		Elena.S	Elena.S		Hinata.i
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Back & Arm	jump to burn		Basic 🔰			Hip & Leg ♥
Nanaho.K	Elena.S	Nanaho.K		Machi.S			yukino.m
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🔰	Hip & Leg ¥					
	Dusic •	The Cog					
	yukino.m	yukino.m					
			close				
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	Elena.S						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Hip & Leg ₩	Waist 🔰	Basic 🔰	Hip & Leg ¥
Elena.S				yukino.m	Machi.S	yukino.m	yukino.m
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn				Waist 🔰	Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰
Nanaho.K 21:00 ~ 22:00				Machi.S 21:00 ~ 22:00	Machi.S 21:00 ~ 22:00	Hinata.i 21:00 ~ 22:00	Machi.S 21:00 ~ 22:00
21.00 4 22.00				21.00 4 22.00	21.00 - 22.00	21.00 9 22.00	21.00 - 22.00
Basic 🔰				Basic 🔰	Hip & Leg ¥	Basic 🔰	Waist 🔰
Elena.S				yukino.m	yukino.m	Hinata.i	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
±	H	月	火	水	木	金	±
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🔰	jump to burn		Waist 🔰	Basic 🔰		Hip & Leg ♥	Basic 🔰
yukino.m	Nanaho.K		Machi.S	Machi.S		yukino.m	Machi.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning	Back & Arm 🔰		Basic 🔰	Waist 🔰		Basic 🔰	Release&Strength
Elena.S	Elena.S		Machi.S	Machi.S		yukino.m	Nanaho.K
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🔰	Release&Strength		Hip & Leg ¥			Back & Arm	jump to burn
Machi.S	Nanaho.K		yukino.m			Elena.S	Nanaho.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00
Hip & Leg ¥	Body Balance						Waist 🔰
yukino.m	Elena.S						Machi.S
		close					
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Waist 🔰							Back & Arm 🔰
Machi.S							Elena.S
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			jump to burn	Hip & Leg ♥	Body Balance	Waist 🔰	
			Nanaho.K	yukino.m	Elena.S	Machi.S	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic 🔰	Waist 🔰	Basic 🔰	Stretch & Conditioning	
			yukino.m	Nanaho.K	Machi.S	Elena.S	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Release&Strength	Basic 🔰	Back & Arm	Basic 🔰	
			Nanaho.K	yukino.m	Elena.S	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。
・レッスン階級時刻1時間前を切っ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 長野原	吉【	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	*	金	±	日
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🔰		Basic 🔰	Hip & Leg ¥		jump to burn	Back & Arm 🔰	Basic 🔰
Nanaho.K		yukino.m	yukino.m		Nanaho.K	Elena.S	Machi.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🔰		Hip & Leg ¥	Basic 🔰		Release&Strength	Basic 🔰	Hip & Leg ¥
yukino.m		yukino.m	yukino.m		Nanaho.K	yukino.m	yukino.m
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg ¥		Back & Arm			Waist 🔰	Body Balance	Basic 🔰
Nanaho.K		Elena.S			Machi.S	Elena.S	yukino.m
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic 🔰						Basic 🔰	Waist 🔰
yukino.m						Machi.S	Machi.S
	close						
						17:30 ~ 18:30	
						Stretch & Conditioning	
						Elena.S	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic 🔰	Waist 🔰	Hip & Leg ¥	Body Balance		
		Machi.S	Elena.S	Nanaho.K	Elena.S		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Body Balance	Back & Arm 🔰	Release&Strength	Basic 🔰		
		Elena.S	Elena.S	Nanaho.K	Machi.S		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist 🔰	Hip & Leg ₩	Basic 🔰	Back & Arm 🔰		
		Machi.S	Nanaho.K	Machi.S	Elena.S		

pilates K 長里	B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	±	B
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30 Body Balance		10:30 ~ 11:30 Waist ⊌	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ₩
	Elena.S	Elena.S		Machi.S	Nanaho.K	Elena.S
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Back & Arm	jump to burn		Basic 🔰	Back & Arm	Waist 🔰
	Elena.S	Nanaho.K		Machi.S	Elena.S	Machi.S
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Basic 🔰			Stretch & Conditioning	Basic 🔰	jump to burn
	yukino.m			Elena.S	yukino.m	Nanaho.K
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Waist 🔰	Basic 🔰
					Nanaho.K	Machi.S
close						
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm ₩	
					Elena.S	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist 🔰	Hip & Leg ¥	Basic 🔰	Hip & Leg ₩		
	Machi.S	yukino.m	Tomomi.O	Nanaho.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Hip & Leg ¥	Basic 🔰	Waist 🔰	Body Balance		
	yukino.m	yukino.m	Machi.S	Elena.S		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic 🔰	Waist 🔰	Back & Arm	jump to burn		
	Machi.S	Machi.S	Tomomi.O	Nanaho.K		

^{■:}体験可能レッスン・クラスの機別およびインストラクターは予告なして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。 ・プラスの機別およびインストラクターは予告なして変更となる場合がございます。 ・プラ投きれたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前後にお願いしております。 ・レッスン側的時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間がキャンセルとなります。 ・映間がチャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回放が1回に制度されます。