

pilates K 長野店

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/09/03

更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Machi.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Machi.S		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Elena.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanaho.K	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Machi.S	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Machi.S		12:30 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Elena.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Manami.c	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Elena.S			13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 yukino.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Nanaho.K	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Manami.c	16:30 ~ 17:30 Body Balance Elena.S	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Machi.S		
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Body Balance Elena.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Machi.S			
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Machi.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Machi.S			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Elena.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 yukino.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m			

pilates K 長野店

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/09/03

更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Machi.S	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Machi.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 yukino.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 yukino.m	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Elena.S	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Elena.S
12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Machi.S	12:30 ~ 13:30 Jump to burn Nanaho.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 yukino.m	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Machi.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 yukino.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Elena.S
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 yukino.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 yukino.m		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Machi.S
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Tomomi.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S		
				17:30 ~ 18:30 Waist 🌿 Machi.S			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Elena.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Machi.S	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Machi.S				18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 yukino.m
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 yukino.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Elena.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S				19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Machi.S
21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 yukino.m	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Machi.S				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 yukino.m

🌿：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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2025/09/03 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elena.S		10:30 ~ 11:30 Basic Elena.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukino.m	10:30 ~ 11:30 Basic yukino.m	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Basic Machi.S
12:30 ~ 13:30 Basic Elena.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Elena.S	12:00 ~ 13:00 Waist Machi.S	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning aono.K		12:30 ~ 13:30 Basic yukino.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg yukino.m
		13:30 ~ 14:30 Waist Machi.S	13:30 ~ 14:30 Basic yukino.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg yukino.m		14:00 ~ 15:00 Hip & Leg yukino.m	
			15:00 ~ 16:00 Waist Machi.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm aono.K		15:30 ~ 16:30 Waist Machi.S	
			17:30 ~ 18:30 Basic yukino.m			17:30 ~ 18:30 jump to burn Nanaho.K	
18:00 ~ 19:00 Waist Machi.S	18:00 ~ 19:00 Basic yukino.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nanaho.K					18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nanaho.K
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yukino.m	19:30 ~ 20:30 Waist Machi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Machi.S					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Elena.S
21:00 ~ 22:00 Basic Machi.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance Elena.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Nanaho.K					21:00 ~ 22:00 Waist Nanaho.K

pilates K 長野店		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール		2025/09/03	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elena.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Basic yukino.m	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elena.S		
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Elena.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Tomomi.O	12:30 ~ 13:30 Waist Machi.S		12:00 ~ 13:00 Basic Elena.S		
	13:30 ~ 14:30 Waist Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino.m	14:30 ~ 15:30 Basic Machi.S		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nanaho.K		
		15:00 ~ 16:00 Basic Tomomi.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukino.m				
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Nanaho.K					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Elena.S	18:00 ~ 19:00 Basic yukino.m				18:00 ~ 19:00 Waist Machi.S		
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Elena.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanaho.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanaho.K		
21:00 ~ 22:00 Basic Machi.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yukino.m				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。