

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

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

pilates K 長野店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/10/03 更新									
10/25		10/26		10/27		10/28		10/29		10/30		10/31			
土		日		月		火		水		木		金			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30			
Basic 🌱		Waist 🌱				Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Pilates Barre			
yukino.m		Machi.S				yukino.m		yukino.m				Elena.S			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱				Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn				Basic 🌱			
Nanaho.k		yukino.m				Elena.S		Nanaho.k				Elena.S			
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱		Basic 🌱				Pilates Barre						Hip & Leg 🌱			
Machi.S		Machi.S				Elena.S						yukino.m			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30													
Release&Strength		Back & Arm 🌱													
Nanaho.k		yukino.m													
17:30 ~ 18:30															
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。