

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	Pilates Barre
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			Nanaho.k	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			yukino.m	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	

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	
	yukino.m	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		
	Machi.S	Elena.S	Elena.S		Machi.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			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Body Balance			Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning	
yukino.m	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			Elena.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	
Basic	Pilates Barre			Hip & Leg	Body Balance	Basic	
yukino.m	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週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

2025/09/11 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 Pilates Cardio Nanaho.k	10:30 ~ 11:30 Basic yukino.m	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukino.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.k		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukino.m
12:00 ~ 13:00 Basic yukino.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Elena.S	12:30 ~ 13:30 Waist Elena.S		12:00 ~ 13:00 Basic yukino.m	12:30 ~ 13:30 Body Balance Elena.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm yukino.m
13:30 ~ 14:30 Back & Arm yukino.m	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanaho.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanaho.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Elena.S			13:30 ~ 14:30 Basic Machi.S
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yukino.m	16:30 ~ 17:30 Body Balance Elena.S					
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Nanaho.k						
18:00 ~ 19:00 Basic Machi.S				18:00 ~ 19:00 Waist Machi.S	18:00 ~ 19:00 Basic Machi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nanaho.k	18:00 ~ 19:00 Waist Nanaho.k
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaho.k				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Elena.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yukino.m	19:30 ~ 20:30 Basic Elena.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Machi.S
21:00 ~ 22:00 Waist Machi.S				21:00 ~ 22:00 Basic Machi.S	21:00 ~ 22:00 Waist Machi.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nanaho.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanaho.k

pilates K 長野店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/11 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 Basic yukino.m	10:30 ~ 11:30 Waist Machi.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Elena.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm yukino.m		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elena.S	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nanaho.k	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg yukino.m		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Machi.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Nanaho.k		12:00 ~ 13:00 Basic Elena.S	
13:30 ~ 14:30 Waist Machi.S	14:30 ~ 15:30 Basic Machi.S		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elena.S			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino.m	
15:00 ~ 16:00 Release&Strength Nanaho.k	16:30 ~ 17:30 Back & Arm yukino.m						
				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nanaho.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elena.S	18:00 ~ 19:00 Basic Machi.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nanaho.k
				19:30 ~ 20:30 Waist Machi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaho.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Elena.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yukino.m
				21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho.k	21:00 ~ 22:00 Basic Elena.S	21:00 ~ 22:00 Waist Machi.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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。