

2025/10/11 更新

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

- ※ 体験可能レッスン
- ※ クラスの種類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週間前までにお願いしております。
- ※ レッスン開始時刻1時間前を切った後のキャンセルは時間外キャンセルとなりま。
- ※ 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

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/11

更新

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

pilates K 長野店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/11

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Basic 🟢		Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Pilates Cardio
Elena.S	manami.C		未確定	Machi.S	Nanaho.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🟢	Stretch & Conditioning 🟢		Body Balance	Back & Arm 🟢	Waist 🟢
未確定	Machi.S		Machi.S	未確定	Machi.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Body Balance			Basic 🟢	Waist 🟢	Hip & Leg 🟢
Elena.S			Machi.S	Elena.S	Nanaho.K
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
		Stretch & Conditioning 🟢		Basic 🟢	
	Machi.S	Machi.S			
					17:30 ~ 18:30
					Basic 🟢
Elena.S					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🟢	Basic 🟢	jump to burn	Back & Arm 🟢		
未確定	Elena.S	Nanaho.K	未確定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist 🟢	Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	Pilates Barre		
manami.C	未確定	Nanaho.K	Elena.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🟢	Pilates Barre	Back & Arm 🟢	Stretch & Conditioning 🟢		
manami.C	Elena.S	未確定	Elena.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。