pilates K 長里	店	11/01 ~	11/08	スケジュール			2025/10/11 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
±	B	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	
Waist 🔰	Hip & Leg ¥		Release&Strength	Basic 🔰		Body Balance	Basic 🔰	
Machi.S	Nanaho.K		Nanaho.K	Elena.S		Machi.S	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	
Back & Arm 🤰	Basic 🔰		Pilates Cardio	Waist 🔰		Hip & Leg ¥	jump to burn	
Elena.S	Machi.S		Nanaho.K	Machi.S		Nanaho.K	aono.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning	jump to burn		Back & Arm 🔰			Basic 🔰	Waist 🔰	
Machi.S	Nanaho.K		Elena.S			Machi.S	Machi.S	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Basic 🔰	Waist 🔰						Pilates Barre	
Elena.S	Machi.S						aono.K	
17:30 ~ 18:30		close					47.70	
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	
Body Balance							Stretch & Conditioning	
Elena.S							Machi.S	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Hip & Leg 🔰	Waist 🔰		
			Machi.S	Tomomi.O	Tomomi.O	Elena.S		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Body Balance	Basic 🔰	Stretch & Conditioning	jump to burn		
			Elena.S	Machi.S	Elena.S	Nanaho.K		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Waist 🔰	Pilates Cardio	Pilates Barre	Back & Arm 🔰		
			Machi.S	Tomomi.O	Tomomi.O	Elena.S		

pilates K 長野/	吉【	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	±	B	
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 🔰		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	
	close					17:30 ~ 18:30		
						Back & Arm 🔰		
						未確定		
		18:00 ~ 19:00	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			

<sup>■:</sup>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	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	*	金	±	B	月
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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	
close							close
					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			

pi	lates	K 長野	店		ľ	11/2	:5	~	11/3	30	1	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			±			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								
ı	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		
Bacl	k & Arn	n 🔰	Stretch 8	& Condi	tioning 🔰				Body Balance		Back & Arm 🤰		Waist 🔰						
	未確定			Machi.	S					Machi.S	i		未確定			Machi.S	3		
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30		
Bod	y Bala	nce							Basic 🔰		Waist 🔰		Hip & Leg <mark></mark>						
Г	Elena.S									Machi.S	;		Elena.S	3		Nanaho.	к		
												15:00	~	16:00	16:30	~	17:30		
												Stretch &	Condi	tioning 🔰	-	Basic	1		
												Machi.S			Machi.S				
										~ Basic	18:30								
													Elena.S	:					
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00			-					
	k & Arn			Basic			p to b			k&Arı									
	未確定			Elena.S	3	Nanaho.K			未確定										
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	ĺ							
W	Waist ¥ Back & Arm ¥		Hip	p&Leg <mark></mark> ∮		Pilates Barre													
	anami.			未確定			anaho.l			Elena.S									
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00								
В	asic 🔰		Pil	lates B	arre	Baci	Back & Arm			Stretch & Conditioning									
m	anami.	С		Elena.S	3		未確定			Elena.S									