

pilates K 長野店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール					2025/11/25 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	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 spXmas	Machi.S	Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg	jump to burn	
		12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning	Machi.S	Maki.N	Machi.S	Nanaho.K	Nanaho.K
				Basic	Pilates Barre	Waist spXmas	Back & Arm	
				Machi.S	Elena.S	Machi.S	Maki.N	
		13:30 ~ 14:30	Body Balance	Machi.S	13:30 ~ 14:30	Waist spXmas	Pilates Cardio	
				Machi.S	Machi.S	Machi.S	Nanaho.K	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Back & Arm	Basic		
					Elena.S	Machi.S		
		17:30 ~ 18:30	Basic	Machi.S				
		18:00 ~ 19:00	Basic	Back & Arm	Waist spXmas			
		Elena.S	Maki.N	Elena.S	Elena.S			
		19:30 ~ 20:30	Body Balance	Pilates Barre	Basic			
		Elena.S	Elena.S	Elena.S	Elena.S			
		21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Waist spXmas	Back & Arm			
		Maki.N	Elena.S	Maki.N	Maki.N			

pilates K 長野店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					2025/11/25 更新	
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Waist spXmas	jump to burn	Basic	
		Maki.N	Nanaho.K	Machi.S	Nanaho.K	Nanaho.K	Manami.C	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
		Hip & Leg	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Back & Arm	Back & Arm	
		Nanaho.K	Machi.S	Nanaho.K	Machi.S	Maki.N	Maki.N	
		13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	Waist spXmas	Waist spXmas	
		Maki.N		Nanaho.K	Elena.S	Nanaho.K	Manami.C	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	
					Release&Strength	Back & Arm	Back & Arm	
					Machi.S	Maki.N	Maki.N	
					17:30 ~ 18:30	Hip & Leg		
						Nanaho.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm			
		Machi.S	Maki.N	Elena.S	Maki.N			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pilates Cardio	Waist spXmas	Basic	Stretch & Conditioning			
		Nanaho.K	Machi.S	Elena.S	Elena.S			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Release&Strength	Back & Arm	Back & Arm	Pilates Barre			
		Machi.S	Maki.N	Maki.N	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								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/11/25 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	火	水	火	水		
水	木	金	土	日	月	火	水	10:30 ~ 11:30	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 spXmas	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance		Pilates Cardio	jump to burn						
Manami.C		Nanaho.K	Maki.N	Machi.S		Nanaho.K	Elena.S						
12:30 ~ 13:30	Basic	Back & Arm	Waist spXmas	Basic		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Manami.C		Maki.N	Nanaho.K	Machi.S		Nanaho.K							
		Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg									
		Nanaho.K	Elena.S	Nanaho.K									
			15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30									
			Pilates Barre	Waist spXmas									
			Elena.S	Nanaho.K									
				17:30 ~ 18:30									
			Back & Arm	Maki.N									
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Basic	Stretch & Conditioning				Back & Arm	Hip & Leg						
Elena.S	Machi.S	Elena.S				Maki.N	Nanaho.K						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Release&Strength	Back & Arm				Waist spXmas	Pilates Cardio						
Maki.N	Machi.S	Maki.N				Machi.S	Nanaho.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Waist spXmas	Basic				Back & Arm	Waist spXmas						
Elena.S	Elena.S	Elena.S				Maki.N	Machi.S						

pilates K 長野店								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				2025/11/25 更新	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		火	水	火	水		
木	金	土	日	月	火	水							
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic										
	Maki.N	Elena.S	Elena.S										
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30										
	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg										
	Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K										
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30										
	Back & Arm	Pilates Barre	Release&Strength										
	Maki.N	Elena.S	Nanaho.K										
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30											
	Back & Arm	Waist											
	Maki.N	Elena.S											
	17:30 ~ 18:30	jump to burn											
	Elena.S												
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00												
Waist spXmas	Body Balance												
Elena.S	Machi.S												
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30												
Body Balance	Hip & Leg												
Machi.S	Nanaho.K												
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Basic	Release&Strength												
Machi.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。