

pilates K 長野店		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/19 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
		Waist spXmas 🌿		Back & Arm 🌿	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	jump to burn
		Machi.S		Maki.N	Machi.S	Nanaho.K	Nanaho.K
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
		Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Pilates Barre	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿
		Machi.S		Machi.S	Elena.S	Machi.S	Maki.N
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Body Balance	Waist spXmas 🌿	Pilates Cardio	
				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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿		Pilates Barre	
		Elena.S	Maki.N	Elena.S		Elena.S	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Body Balance	Pilates Barre	Basic 🌿		Waist spXmas 🌿	
		Elena.S	Elena.S	Elena.S		Machi.S	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	
		Maki.N	Elena.S	Maki.N		Machi.S	

pilates K 長野店		【 12/09 ~ 12/16 】		スケジュール		2025/11/19 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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
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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		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
		Release&Strength			Back & Arm 🌿		
		Machi.S			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		18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿			
Machi.S	Maki.N	Elena.S	Maki.N	Maki.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn			
Nanaho.K	Machi.S	Elena.S	Elena.S	Elena.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Barre		Body Balance		
Machi.S	Maki.N	Maki.N	Elena.S		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。

pilates K 長野店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/19 更新

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

pilates K 長野店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

2025/11/19 更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 jump to burn Elena.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Elena.S	close	close	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Elena.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Maki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 Nanaho.K			
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Nanaho.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elena.S	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Nanaho.K			
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 Maki.N	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Elena.S			
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🌿 Elena.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Maki.N					
19:30 ~ 20:30 Body Balance Machi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Nanaho.K					
21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Machi.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Maki.N					

🌿 : 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。