

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/28	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Back & Arm	Body Balance		Basic	Waist	Basic		
		Maki.N	Machi.S		Machi.S	Machi.S	Machi.S		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Basic	Back & Arm		Release&Strength	Basic	Basic		
		Machi.S	Maki.N		Machi.S	Elena.S	Machi.S		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Waist	Nanaho.K		
		Back & Arm	Basic		Basic				
		Maki.N	Machi.S		Machi.S				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				
		Waist	Back & Arm		Waist				
		Machi.S	Maki.N		Machi.S				
close	close			close					
		17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Machi.S			Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance		
					Maki.N	Nanaho.K	Machi.S		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio		
					Nanaho.K	Maki.N	Machi.S		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Back & Arm	jump to burn	Back & Arm		
					Maki.N		Nanaho.K		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	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		
Pilates Barre	Hip & Leg	jump to burn		Waist	Pilates Cardio		Hip & Leg		
Elena.S	Maki.N	aono.K		Elena.S	Nanaho.K		Maki.N		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Stretch & Conditioning	Waist		Hip & Leg	Back & Arm		Waist		
Elena.S	Aono.K	Elena.S		Nanaho.K	Maki.N		Machi.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pre Basic		Back & Arm		
Basic	Waist	Pilates Barre		Nanaho.K			Maki.N		
Machi.S	Elena.S	Elena.S							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Release&Strength			Body Balance	Basic	Waist	Stretch & Conditioning		
Maki.N	aono.K			Machi.S	Elena.S	Machi.S	Elena.S		
		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic		jump to burn	Hip & Leg	Release&Strength	Pilates Cardio		
		Aono.K		Elena.S	Maki.N	Machi.S	Machi.S		
18:00 ~ 19:00				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist				jump to burn	Hip & Leg	Release&Strength	Pilates Cardio		
Machi.S				Elena.S	Maki.N	Machi.S	Machi.S		
19:30 ~ 20:30				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg				Basic	Waist	Pilates Barre	Basic		
Aono.K				Machi.S	Elena.S	Elena.S	Elena.S		
21:00 ~ 22:00									
Basic									
Aono.K									
close									

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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。

pilatesK 長野店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/28 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土	更新	
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		Pilates Barre	Release&Strength		jump to burn	Stretch & Conditioning		
Maki.N	Maki.N		Elena.S	Nanaho.K		Elena.S	Elena.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Pilates Cardio		Waist	Basic		Basic	Hip & Leg		
Machi.S	Tomomi.O		Elena.S	Elena.S		Elena.S	Maki.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre	Back & Arm		jump to burn	Back & Arm		Body Balance	Basic		
Tomomi.O	Maki.N		Nanaho.K	Maki.N		Machi.S	Machi.S		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Waist		Pilates Barre			
Maki.N	Tomomi.O		Maki.N	Elena.S		Elena.S			
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30			
jump to burn			Back & Arm	Pre Basic		Waist			
Tomomi.O			Maki.N	Nanaho.K		Machi.S			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength			Release&Strength	Hip & Leg		Pilates Cardio	Pre Basic		
Nanaho.K			Nanaho.K	Maki.N		Nanaho.K	Nanaho.K		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic			Basic	Stretch & Conditioning		Elena.S	Machi.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		Hip & Leg	Waist		
Pilates Cardio			Pilates Cardio	Pre Basic		Nanaho.K	Nanaho.K		
Nanaho.K			Nanaho.K	Nanaho.K		Machi.S			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		Back & Arm			
Waist			Maki.N			Maki.N			

pilatesK 長野店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm			Basic	Back & Arm		Pilates Barre	Pre Basic		
Maki.N			Elena.S	Maki.N		Aono.K	Nanaho.K		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pre Basic			Back & Arm	Waist		Body Balance	Waist		
Nanaho.K			Maki.N	Nanaho.K		Machi.S	Machi.S		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Release&Strength			Hip & Leg			Waist	Hip & Leg		
Nanaho.K			Maki.N			Machi.S	Nanaho.K		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio		
Hip & Leg						Machi.S			
Maki.N						17:30 ~ 18:30	Back & Arm		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Waist			Waist	jump to burn		Basic	Hip & Leg		
Nanaho.K			Elena.S	Elena.S		Elena.S	Nanaho.K		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre			Body Balance	Hip & Leg		Hip & Leg	jump to burn		
Elena.S			Elena.S	Aono.K		Aono.K	Elena.S		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio			Pre Basic	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning	Back & Arm		
Nanaho.K			Nanaho.K	Aono.K		Aono.K	Elena.S		
17:30 ~ 18:30			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。