

pilatesK 長野店		【 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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		Back & Arm 🌿	Body Balance		Basic 🌿	Waist 🌿			
		Maki.N	Machi.S		Machi.S	Machi.S			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Release&Strength	Basic 🌿			
		Machi.S	Maki.N		Machi.S	Elena.S			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿				
		Maki.N	Machi.S		Nanaho.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿						
		Machi.S	Maki.N						
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Stretch & Conditioning 🌿			Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			Body Balance
		Machi.S			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	Maki.N					

pilatesK 長野店			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール			
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	close	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		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre		Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	
Machi.S	Elena.S	Elena.S		Nanaho.K		Maki.N	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌿	Release&Strength					
	Maki.N	aono.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic 🌿						
	Aono.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌿				Body Balance	Basic 🌿	Waist 🌿	Stretch & Conditioning 🌿
Machi.S				Machi.S	Elena.S	Machi.S	Elena.S
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿			jump to burn	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Pilates Cardio	
Aono.K			Elena.S	Maki.N	Machi.S	Machi.S	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿			
Aono.K			Machi.S	Elena.S	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週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。

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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	
Hip & Leg	Basic		Hip & Leg	Waist			Pilates Barre	
Maki.N	Tomomi.O		Maki.N	Elena.S			Elena.S	
		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
17:30 ~ 18:30			Back & Arm	Pre Basic				
jump to burn			Maki.N	Nanaho.K				
Tomomi.O			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
			Release&Strength	Hip & Leg			Waist	
			Nanaho.K	Maki.N			Machi.S	
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Pilates Cardio	Pre Basic	
						Nanaho.K	Nanaho.K	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Basic	Stretch & Conditioning	
						Elena.S	Machi.S	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Hip & Leg	Waist	
						Nanaho.K	Nanaho.K	

pilatesK 長野店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
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	close	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	
Hip & Leg 🍌🍌						Pilates Cardio	
Maki.N						Machi.S	
						17:30 ~ 18:30	
						Back & Arm 🍌🍌	
						Maki.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Waist 🍌🍌	jump to burn	Basic 🍌🍌	Hip & Leg 🍌🍌		
		Nanaho.K	Elena.S	Elena.S	Nanaho.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg 🍌🍌	jump to burn		
		Elena.S	Elena.S	Aono.K	Elena.S		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Pilates Cardio	Pre Basic 🍌🍌	Stretch & Conditioning 🍌🍌	Back & Arm 🍌🍌		
		Nanaho.K	Nanaho.K	Aono.K	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。