

pilatesK 長野店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/18 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						
		Stretch & Conditioning 🌿						
		Machi.S						

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	Elena.S	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	Nanaho.K	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 🌿										
	Elena.S									
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	Elena.S	Elena.S
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pre Basic 🌿			jump to burn	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Pilates Cardio				
Nanaho.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				
Release&Strength			Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿				
Nanaho.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。

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

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 🍌		Release&Strength	Pre Basic 🍌	
Maki.N		Elena.S	Maki.N		Nanaho.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 🍌		Basic 🍌	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 🍌			Body Balance	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	Maki.N		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre		
		Elena.S	Elena.S	Maki.N	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	Elena.S	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。