

スケジュール

100

close

スケジュール

close

close

- ※ 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

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/07 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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 🌱	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	jump to burn		Pilates Cardio
Maki.N	Elena.S		Maki.N	Elena.S	Tomomi.O		Machi.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		Pilates Barre
Maki.N	Nanaho.K		Elena.S	Machi.S	Elena.S		Elena.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Body Balance
Nanaho.K			Elena.S	Elena.S	Tomomi.O		Machi.S
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic 🌱	Waist 🌱		
				Machi.S	Elena.S		
				17:30 ~ 18:30			
				jump to burn			
				Elena.S			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱				Pre Basic 🌱
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K	Machi.S				Nanaho.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱
Machi.S	Nanaho.K	Maki.N	Maki.N				Elena.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Basic 🌱	jump to burn	Body Balance				Waist 🌱
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K	Machi.S				Nanaho.K

pilatesK 長野店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Nanaho.K		Maki.N	Elena.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱
Maki.N		Elena.S	Nanaho.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
		Maki.N	Elena.S
			15:00 ~ 16:00
			Hip & Leg 🌱
			Nanaho.K
			17:30 ~ 18:30
			Basic 🌱
			Elena.S
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Body Balance	
Machi.S	Maki.N	Machi.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Waist 🌱	jump to burn	
Elena.S	Machi.S	Elena.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Release&Strength	
Machi.S	Maki.N	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時間前を切った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。