

pilatesK 長野店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/18 更新

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

pilatesK 長野店

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elena.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.N		10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Machi.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanaho.K	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Elena.S	12:30 ~ 13:30 Waist Elena.S		12:00 ~ 13:00 Basic Machi.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Elena.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Maki.N	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Machi.S			13:30 ~ 14:30 Body Balance Machi.S	13:30 ~ 14:30 Waist Elena.S	14:30 ~ 15:30 Basic Maki.N	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Machi.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maki.N	
					17:30 ~ 18:30 Basic Machi.S		
		18:00 ~ 19:00 Waist Machi.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Elena.S		
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance Machi.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Nanaho.K		
		21:00 ~ 22:00 Basic Maki.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Elena.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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。

pilatesK 長野店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/18 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho.K		10:30 ~ 11:30 jump to burn Elena.S	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Elena.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定
12:00 ~ 13:00 Basic Maki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Nanaho.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 jump to burn Elena.S
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nanaho.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Elena.S		13:30 ~ 14:30 Waist Elena.S
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未確定	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nanaho.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定		
			17:30 ~ 18:30 Basic Maki.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maki.N			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Body Balance Elena.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定					18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nanaho.K
19:30 ~ 20:30 jump to burn Elena.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Waist Nanaho.K					19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Elena.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Nanaho.K					21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Nanaho.K

pilatesK 長野店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanaho.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N	10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Elena.S
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Elena.S		12:00 ~ 13:00 Body Balance Elena.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nanaho.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn Elena.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maki.N
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Maki.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定		13:30 ~ 14:30 Basic Maki.N
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未確定	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Nanaho.K		
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Elena.S			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maki.N				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定
19:30 ~ 20:30 Waist Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 jump to burn Elena.S				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanaho.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maki.N	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.N				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定

👉 : 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。