

スケジュール

1739

close

スケジュール

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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/13 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		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🍌		Waist 🍌				jump to burn		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌				Back & Arm 🍌	
Nanaho.K		Nanaho.K				Elena.S		未確定		Elena.S				未確定	
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 🍌		Back & Arm 🍌				Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		Back & Arm 🍌				jump to burn	
Maki.N		未確定				Maki.N		Maki.N		未確定				Elena.S	
13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🍌						Basic 🍌		Pre Basic 🍌		Stretch & Conditioning 🍌				Waist 🍌	
Maki.N						Maki.N		Nanaho.K		Elena.S				Elena.S	
								15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
				jump to burn				Back & Arm 🍌							
				Nanaho.K				未確定							
				17:30 ~ 18:30											
				Hip & Leg 🍌											
				Maki.N											
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🍌		Body Balance				Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Release&Strength			
		未確定		Elena.S				未確定		Nanaho.K		Nanaho.K			
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
jump to burn		Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Back & Arm 🍌				Back & Arm 🍌					
Elena.S		未確定		Nanaho.K		未確定				未確定					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🍌		Basic 🍌		Pilates Cardio		Hip & Leg 🍌				Pilates Cardio		Pilates Cardio			
未確定		Elena.S		Nanaho.K		Nanaho.K				Nanaho.K		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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	
Nanaho.K		未確定	Maki.N	Nanaho.K		Elena.S	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre		Body Balance	Pre Basic 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	
Elena.S		Elena.S	Nanaho.K	Elena.S		Maki.N	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	
		未確定	Maki.N	未確定		Maki.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm 🌱	Pilates Cardio			
			未確定	Nanaho.K			
			17:30 ~ 18:30				
		Stretch & Conditioning 🌱					
		Elena.S					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱
		未確定	Maki.N	Maki.N			未確定
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	Pilates Cardio				
Nanaho.K	Nanaho.K	Elena.S	Nanaho.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
未確定	Maki.N	Maki.N	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。