

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
						2026/02/13 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌸		Basic 🌸	Release&Strength		Back & Arm 🌸	Basic 🌸	jump to burn
Nanaho.K		Machi.S	Machi.S		Maki.N	Maki.N	Elena.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Pilates Cardio	Hip & Leg 🌸		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌸	Basic 🌸
Elena.S		Machi.S	Maki.N		Elena.S	Elena.S	Machi.S
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pre Basic 🌸		Back & Arm 🌸			Basic 🌸	Hip & Leg 🌸	Back & Arm 🌸
Nanaho.K		Maki.N			Maki.N	Maki.N	Elena.S
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🌸					Waist 🌸	Release&Strength	
Elena.S					Elena.S	Machi.S	
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌸		jump to burn	Release&Strength		Waist 🌸		
Maki.N		Elena.S	Machi.S		Machi.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre		Waist 🌸	Basic 🌸		Hip & Leg 🌸		
Elena.S		Nanaho.K	Maki.N		Elena.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning 🌸		Pre Basic 🌸	Back & Arm 🌸		Pilates Cardio		
Elena.S		Nanaho.K	Machi.S		Machi.S		

【 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
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Pilates Barre	Back & Arm 🌸			Waist 🌸	Pilates Cardio	Release&Strength
	Elena.S	Maki.N			Nanaho.K	Machi.S	Nanaho.K
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Hip & Leg 🌸	Waist 🌸			Basic 🌸	Pilates Barre	Hip & Leg 🌸
	Elena.S	Elena.S			Machi.S	Elena.S	Maki.N
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Pilates Cardio				Body Balance	Waist 🌸	Basic 🌸
	Machi.S				Machi.S	Elena.S	Maki.N
close							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌸		Pre Basic 🌸	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌸		
Machi.S		Nanaho.K	Nanaho.K		Elena.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🌸		Body Balance	Hip & Leg 🌸		Pre Basic 🌸		
Maki.N		Machi.S	Nanaho.K		Nanaho.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌸		jump to burn	Stretch & Conditioning 🌸		Pilates Barre		
Maki.N		Nanaho.K	Elena.S		Elena.S		
close							

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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 10:30 ~ 11:30 Pre Basic	水 10:30 ~ 11:30 Waist	木 Nanaho.K	金 jump to burn	土 Basic	日 Hip & Leg	月 未確定	火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm	Elena.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Back & Arm	12:30 ~ 13:30 Back & Arm	Elena.S	未確定
Maki.N	未確定	Maki.N	Maki.N	Maki.N	Maki.N	Elena.S	12:00 ~ 13:00 jump to burn
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg			13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Pre Basic	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning		13:30 ~ 14:30 Waist
Maki.N			Maki.N	Nanaho.K	Elena.S		Elena.S
				15:00 ~ 16:00 jump to burn	16:30 ~ 17:30 Back & Arm		
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg		
					Maki.N		
18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Waist			18:00 ~ 19:00 Release & Strength	
未確定	Elena.S	未確定	Nanaho.K			Nanaho.K	
19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Back & Arm			19:30 ~ 20:30 Back & Arm	
Elena.S	未確定	Nanaho.K	未確定			未確定	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio	
未確定	Elena.S	Nanaho.K	Nanaho.K			Nanaho.K	

close

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

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

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時間前迄にお願いしております。
 - レッスン開始時刻時間前を切っ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。