

pilatesK 長野店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/01 更新

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

pilatesK 長野店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic Maki.N	Hip & Leg Maki.N	Pre Basic Nanaho.K		Back & Arm RIE.N	Release&Strength Nanaho.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg Maki.N	Waist Elena.S	Hip & Leg Maki.N		Hip & Leg Maki.N	Back & Arm RIE.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Body Balance Elena.S	Basic Maki.N	Back & Spine Nanaho.K		Basic Maki.N	Hip & Leg Maki.N	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Pilates Barre Elena.S	Basic Maki.N		Back & Arm RIE.N	Pilates Cardio Nanaho.K	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Stretch & Conditioning Elena.S			Pre Basic Nanaho.K	Basic Maki.N	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Back & Spine Nanaho.K	Back & Arm RIE.N						Back & Arm RIE.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Back & Arm RIE.N	Waist Elena.S					Pre Basic Nanaho.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio Nanaho.K	Back & Arm RIE.N					Back & Spine Nanaho.K	

👉：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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/01 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
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	Back & Arm	jump to burn		Basic	Hip & Leg	Back & Arm	
Elena.S	RIE.N	Elena.S		Maki.N	Maki.N	RIE.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	
Back & Spine	Body Balance	Basic		Back & Arm	Body Balance	Waist	
Nanaho.K	Elena.S	Maki.N		RIE.N	Elena.S	Elena.S	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Hip & Leg	Waist		Hip & Leg		Stretch & Conditioning	
Elena.S	Maki.N	Elena.S		Maki.N		Elena.S	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Hip & Leg					
	Elena.S	Maki.N					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm						
	RIE.N						
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	Back & Arm	Waist	Basic	
Maki.N			Elena.S	RIE.N	Elena.S	Maki.N	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm			Back & Arm	Pre Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
RIE.N			RIE.N	Nanaho.K	Elena.S	Maki.N	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic			Pilates Barre	Back & Spine	Pre Basic	Pilates Cardio	
Maki.N			Elena.S	Nanaho.K	Nanaho.K	Nanaho.K	

pilatesK 長野店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength	Back & Spine		Back & Arm	Waist	
Nanaho.K	Nanaho.K		RIE.N	Nanaho.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Hip & Leg		jump to burn	Back & Arm	
RIE.N	Maki.N		Elena.S	RIE.N	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio	Basic		Back & Arm	Release&Strength	
Nanaho.K	Maki.N		RIE.N	Nanaho.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Waist			Back & Spine	
RIE.N	Nanaho.K			Nanaho.K	
				17:30 ~ 18:30	
				Back & Arm	
				RIE.N	
				18:00 ~ 19:00	
			Pilates Barre		
			Elena.S		
			19:30 ~ 20:30		
			Waist		
			Nanaho.K		
			21:00 ~ 22:00		
			Hip & Leg		
			Nanaho.K		
			18:00 ~ 19:00		
			Pre Basic		
			Nanaho.K		
			19:30 ~ 20:30		
			Hip & Leg		
			Elena.S		
			21:00 ~ 22:00		
			Back & Arm		
			RIE.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。