

pilatesK 長野店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 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		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic		Pilates Cardio	Back & Arm
Elena.S		Maki.N	Elena.S	Maki.N		Nanaho.K	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		Back & Arm	jump to burn	Back & Arm		Back & Arm	Pre Basic
Maki.N		RIE.N	Elena.S	RIE.N		RIE.N	Nanaho.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Waist	
		Maki.N	RIE.N	Maki.N		Nanaho.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Back & Arm			
			Elena.S	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	Hip & Leg	Body Balance			Basic	Stretch & Conditioning	
Nanaho.K	Maki.N	Elena.S			Maki.N	Elena.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	jump to burn	Back & Arm			Pilates Barre	Waist	
RIE.N	Elena.S	RIE.N			Elena.S	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	Waist			Hip & Leg	Basic	
Nanaho.K	Maki.N	Elena.S			Maki.N	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	Hip & Leg	Pre Basic		Back & Arm	Release&Strength	
	Maki.N	Maki.N	Nanaho.K		RIE.N	Nanaho.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg		Hip & Leg	Back & Arm	
	Maki.N	Elena.S	Maki.N		Maki.N	RIE.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Body Balance	Basic	Back & Spine		Basic	Hip & Leg	
	Elena.S	Maki.N	Nanaho.K		Maki.N	Maki.N	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Pilates Barre	Basic		Back & Arm	Pilates Cardio	
		Elena.S	Maki.N		RIE.N	Nanaho.K	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Stretch & Conditioning		Pre Basic	Basic		
		Elena.S		Nanaho.K	Maki.N		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Back & Arm					Back & Arm	
Nanaho.K	RIE.N					RIE.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Waist					Pre Basic	
RIE.N	Elena.S					Nanaho.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Back & Arm					Back & Spine	
Nanaho.K	RIE.N					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

2026/03/13 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 Pilates Barre Elena.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Elena.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nanaho.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Elena.S	12:30 ~ 13:30 Basic Maki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Elena.S		12:00 ~ 13:00 Waist Elena.S
13:30 ~ 14:30 jump to burn Elena.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N	14:30 ~ 15:30 Waist Elena.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Elena.S
	15:00 ~ 16:00 Basic Elena.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maki.N					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm RIE.N						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maki.N				18:00 ~ 19:00 jump to burn Elena.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RIE.N	18:00 ~ 19:00 Waist Elena.S	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIE.N				19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIE.N	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Elena.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N
21:00 ~ 22:00 Basic Maki.N				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elena.S	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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 Release & Strength Nanaho.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Nanaho.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	10:30 ~ 11:30 Waist Nanaho.K		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maki.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn Elena.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N		
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nanaho.K	14:30 ~ 15:30 Basic Maki.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIE.N	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Nanaho.K		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm RIE.N	16:30 ~ 17:30 Waist Nanaho.K			15:00 ~ 16:00 Back & Spine Nanaho.K		
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm RIE.N	
17:30 ~ 18:30 Waist Nanaho.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elena.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Nanaho.K	
				19:30 ~ 20:30 Waist Nanaho.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Elena.S	
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanaho.K	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。