

pilatesK 長野店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/01 更新

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

pilatesK 長野店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yui.K	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Yui.K		close	close				
12:00 ~ 13:00 Basic Maki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RIE.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yui.K				12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yui.K	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Nanaho.K	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yui.K
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N	14:30 ~ 15:30 Basic Maki.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yui.K						19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yui.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yui.K
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Maki.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Maki.N								21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanaho.K	21:00 ~ 22:00 Waist Yui.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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/05/01 更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
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	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Spine	Waist	Back & Arm		Basic	Pilates Cardio	Waist
Maki.N	Yui.K	未確定	RIE.N		Maki.N	Yui.K	未確定
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist	Basic	Back & Arm	Body Balance		Back & Arm	Waist	Back & Spine
未確定	Maki.N	RIE.N	RIE.N		RIE.N	未確定	Yui.K
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg	Pilates Barre	Waist			Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Cardio
Maki.N	Yui.K	未確定			Maki.N	Yui.K	Yui.K
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						Back & Arm	Waist
Maki.N						RIE.N	未確定
						17:30 ~ 18:30	
						Waist	
						未確定	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist	Basic	Pre Basic		
	RIE.N	Yui.K	未確定	Maki.N	Yui.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Barre	Waist	Back & Arm		
	Maki.N	RIE.N	Yui.K	未確定	RIE.N		
	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	Pre Basic	Waist	Hip & Leg	Release&Strength		
	RIE.N	Yui.K	未確定	Maki.N	Yui.K		

pilatesK 長野店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Hip & Leg			Hip & Leg	Pilates Barre	Basic
	Yui.K			Maki.N	Yui.K	Maki.N
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30
	Waist			Waist	Back & Spine	Hip & Leg
	未確定			未確定	Yui.K	Maki.N
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	14:30 ~ 15:30
	Back & Spine			Basic	Back & Arm	Release&Strength
	Yui.K			Maki.N	RIE.N	Yui.K
	15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00			14:30 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30
	Waist	Waist			Waist	Back & Arm
	未確定	未確定			未確定	RIE.N
close		15:30 ~ 16:30				
		Basic				
		Maki.N				
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
	Release&Strength				Back & Arm	
	Yui.K				RIE.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Body Balance	Waist	jump to burn		
		Yui.K	未確定	Nanaho.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist	Back & Arm	Waist		
		未確定	RIE.N	未確定		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Back & Arm	Waist	Pre Basic		
		RIE.N	未確定	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。