

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanaho.k	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yui.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yui.K	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Maki.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.H	
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yui.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N		12:00 ~ 13:00 Waist Risa.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N	12:30 ~ 13:30 Basic Maki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIE.N	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yui.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm RIE.N		13:30 ~ 14:30 Waist RIE.N	
close			18:00 ~ 19:00 Waist Risa.H	18:00 ~ 19:00 Body Balance Maki.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maki.N	close
			19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yui.K	19:30 ~ 20:30 Waist Risa.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N		19:30 ~ 20:30 Waist Risa.H	
			21:00 ~ 22:00 Waist Risa.H	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm RIE.N		21:00 ~ 22:00 Body Balance Maki.N	
			17:00 ~ 17:30 お試し見学会 Yui.K	17:30 ~ 18:30 Basic Maki.N	16:30 ~ 17:30 Waist Risa.H		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Back & Spine	Basic	Waist		Back & Arm	Hip & Leg
RIE.N		Yui.K	Maki.N	Risa.H		RIE.N	Maki.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Basic	Waist	Pilates Cardio		Shape up waist	Pilates Barre
Risa.H		Maki.N	Risa.H	Yui.K		Yui.K	Yui.K
15:00 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
お試し見学会		Shape up waist	Body Balance	Waist		Waist	
Yui.K		Yui.K	Maki.N	Risa.H		RIE.N	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Hip & Leg		Release&Strength				
	Maki.N		Yui.K				
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close			
Waist							
Risa.H							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Back & Arm	Waist			Hip & Leg	Back & Arm	
Yui.K	RIE.N	Risa.H			Maki.N	RIE.N	
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			close	Pre Basic	Waist
RIE.N	Maki.N	Maki.N				Yui.K	Risa.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic	Hip & Leg	Waist				Basic	Back & Arm
Yui.K	Maki.N	Risa.H				Maki.N	RIE.N

pilatesK 長野店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Pre Basic	Back & Arm	Back & Spine		Waist
	Yui.K	RIE.N	Yui.K		Risa.H
	12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Body Balance	Pre Basic	Shape up waist		Back & Arm
	Maki.N	Yui.K	Yui.K		RIE.N
	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Waist	Waist		Waist
	Nanaho.k	Risa.H	RIE.N		Risa.H
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
Waist			Back & Arm		
RIE.N			RIE.N		
17:00 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	close	close		
お試し見学会	Release&Strength				
Yui.K	Yui.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Waist	Shape up waist			Body Balance	
RIE.N	Yui.K			Maki.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Waist			Pilates Cardio	
RIE.N	Risa.H			Yui.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Waist	Waist	Hip & Leg			
Risa.H	Risa.H	Maki.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。