

pilatesK 長野店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic Maki.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Risa.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Maki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yui.K	
12:30 ~ 13:30 Waist Risa.H		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yui.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N	12:30 ~ 13:30 Waist Risa.H		12:00 ~ 13:00 Basic Maki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RIE.N	
15:00 ~ 15:30 お試し見学会 Yui.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yui.K	13:30 ~ 14:30 Basic Maki.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maki.N		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Maki.N	close	
close		close	15:00 ~ 16:00 Waist Risa.H	16:30 ~ 17:30 Waist Risa.H		close		
close		close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Maki.N	close		close		
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RIE.N	close		18:00 ~ 19:00 Waist RIE.N		18:00 ~ 19:00 Body Balance Maki.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIE.N		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Maki.N	19:30 ~ 20:30 Waist Risa.H			19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yui.K		19:30 ~ 20:30 Waist Risa.H
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yui.K		21:00 ~ 22:00 Waist RIE.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm RIE.N			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yui.K		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maki.N

pilatesK 長野店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yui.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist RIE.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yui.K	close	
	12:00 ~ 12:30 Waist Risa.H	12:00 ~ 13:00 Basic Risa.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RIE.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Maki.N		
	13:00 ~ 14:00 Waist RIE.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N	14:30 ~ 15:30 Basic Maki.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIE.N	close		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yui.K	16:30 ~ 17:30 Body Balance Maki.N		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yui.K	18:00 ~ 19:00 Basic Risa.H		18:00 ~ 19:00 Waist Risa.H
	19:30 ~ 20:30 Waist Risa.H	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.N	close		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yui.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIE.N		19:30 ~ 20:30 Basic Risa.H
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yui.K	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Maki.N			21:00 ~ 22:00 Basic Maki.N	21:00 ~ 22:00 Waist RIE.N		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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yui.K	10:30 ~ 11:30 Waist RIE.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RIE.N	10:30 ~ 11:30 Waist RIE.N	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Maki.N		
12:00 ~ 13:00 Basic Risa.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Risa.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RIE.N		12:00 ~ 12:30 Waist RIE.N		
13:30 ~ 14:30 Waist Risa.H	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yui.K	14:30 ~ 15:30 Waist RIE.N		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yui.K			13:00 ~ 14:00 Back & Arm RIE.N		
15:00 ~ 15:30 お試し見学会 Yui.K	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Yui.K	16:30 ~ 17:30 Basic Risa.H						close	
close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm RIE.N							close	17:00 ~ 17:30 お試し見学会 Yui.K
18:00 ~ 19:00 Body Balance Maki.N		close			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maki.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Maki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yui.K
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Yui.K	close				19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIE.N		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yui.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm RIE.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maki.N					21:00 ~ 22:00 Waist RIE.N		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Maki.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yui.K

pilatesK 長野店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Maki.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maki.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定		
12:00 ~ 13:00 Release & Strength Yui.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yui.K		12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Yui.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIE.N		
13:30 ~ 14:30 Basic Maki.N	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maki.N			13:30 ~ 14:30 Basic 未確定		
15:00 ~ 16:00 Body Balance Maki.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yui.K							
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Yui.K								
close	close			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yui.K		18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm RIE.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.K
				19:30 ~ 20:30 Basic 未確定		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yui.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maki.N	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Maki.N
				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yui.K		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Waist RIE.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance 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。