

2026/07/11 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08								
土	日	月	火	水	木	金	土								
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊								
Kaoruko.K			Tomomi . O	Kako.S		anna.s	Kaoruko.K								
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
Beauty Conditioning 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊								
anna.s			Kaoruko.K	Kaoruko.K		Kaoruko.K	anna.s								
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30						
Hip & Leg 🏊									Basic 🏊						
Tomomi . O									Kako.S						
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30						
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊														
Kaoruko.K	anna.s														
close	close	close			close				close	close	close				
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊
												Kako.S	Tomomi . O	Kako.S	Tomomi . O
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30								
			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊								
Tomomi . O	Kaoruko.K	Kaoruko.K	Kako.S												

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🇯🇵 Kako.S	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🇯🇵 anna.s	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🇯🇵 Kaoruko.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🇯🇵 Tomomi . O	close		
		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🇯🇵 Kaoruko.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🇯🇵 Kako.S		12:30 ~ 13:30 Waist 🇯🇵 anna.s	12:30 ~ 13:30 Basic 🇯🇵 Kako.S			
		14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning 🇯🇵 anna.s	close		close	14:30 ~ 15:30 Waist 🇯🇵 anna.s			
		16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🇯🇵 Tomomi . O				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🇯🇵 Kaoruko.K			
		close				close		close	
									18:00 ~ 19:00 Basic 🇯🇵 Kaoruko.K
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🇯🇵 Tomomi . O		20:30 ~ 21:30 Basic 🇯🇵 Kako.S				20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🇯🇵 Tomomi . O

※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 長野佐久

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/11 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	
	Basic 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱			
	Kako.S	Kaoruko.K		Kako.S	Kaoruko.K			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱			
	Tomomi. O	Tomomi. O		anna.s	anna.s			
	close	close		close	close			14:30 ~ 15:30
								Basic 🌱
								Kaoruko.K
								16:30 ~ 17:30
	Waist 🌱							
	Kako.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱					
Kaoruko.K	anna.s	anna.s	Tomomi. O					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱					
anna.s	Kako.S	Kako.S	Kaoruko.K					

pilatesK 長野佐久

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
anna.s	Tomomi. O		Tomomi. O	Kako.S		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		
Kako.S	anna.s		Kako.S	Kaoruko.K		
close	close		close	14:30 ~ 15:30		
				Beauty Conditioning 🌱		
				anna.s		
				16:30 ~ 17:30		
				Waist 🌱		
close	close		close	Kako.S		
		close				
				close		
					close	
						close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
Kaoruko.K	Kako.S	anna.s	anna.s			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Kako.S	anna.s	Kaoruko.K	Kaoruko.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。