

pilatesK 長野佐久		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/08 更新													
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08							
火		水		木		金		土		日		月		火							
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		close		10:30 ~ 11:30							
Hip & Leg 🍃		Basic 🍃				Basic 🍃		Hip & Leg 🍃						Basic 🍃							
Tomomi.O		Kaoruko.K				Kako.S		Tomomi.O						Kaoruko.K							
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30						12:30 ~ 13:30							
Beauty Conditioning 🍃		Waist 🍃				Back & Arm 🍃		Waist 🍃						Back & Arm 🍃							
anna.s		Kako.S				Tomomi.O		Kako.S						Tomomi.O							
close		close		close		14:30 ~ 15:30		close						close		close					
						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				close		close						close			
Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Hip & Leg 🍃		Basic 🍃														Waist 🍃	
Kaoruko.K		Tomomi.O		Kaoruko.K		Kaoruko.K														Kako.S	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30													
Back & Arm 🍃		Hip & Leg 🍃		Pre Basic 🍃		Waist 🍃		Hip & Leg 🍃													
Tomomi.O		Kaoruko.K		Tomomi.O		Kako.S		Tomomi.O													
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🍃		Basic 🍃		Waist 🍃		Hip & Leg 🍃		Waist 🍃						Kako.S							
Kaoruko.K		Tomomi.O		Kako.S		Kaoruko.K															

pilatesK 長野佐久		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール						
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
Tomomi.O		anna.s	Kako.S			Tomomi.O	anna.s	
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
Kaoruko.K		Tomomi.O	Tomomi.O			anna.s	Tomomi.O	
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close
						Waist 🌿		
						Kako.S		
						16:30 ~ 17:30		
						Basic 🌿		
						Tomomi.O		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	
anna.s	Tomomi.O	Kaoruko.K				anna.s	Kako.S	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿				Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Kaoruko.K	anna.s	Tomomi.O				Kaoruko.K	Tomomi.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	
anna.s	Kaoruko.K	Kaoruko.K				Kaoruko.K	Kako.S	

🍃：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。

pilatesK 長野佐久

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/08 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip&Leg 🌱		
	Kaoruko.K	anna.s		anna.s	Kako.S	anna.s		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		
	Kako.S	Kaoruko.K		Tomomi.O	anna.s	Tomomi.O		
	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
		Basic 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱
		Kako.S		Kako.S	Kako.S	Kaoruko.K		Kako.S
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
anna.s		Kaoruko.K	Tomomi.O	anna.s				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱					Hip & Leg 🌱		
Tomomi.O	Tomomi.O					Kaoruko.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱					Waist 🌱		
Kaoruko.K	Kako.S					Kako.S		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱					Beauty Conditioning 🌱		
Tomomi.O	Tomomi.O					anna.s		

pilatesK 長野佐久

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30			
金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱🌱	Basic 🌱			
anna.s	Kaoruko.K			Kaoruko.K	Kako.S			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Basic 🌱	Waist 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
Kaoruko.K	Kako.S			Kako.S	anna.s			
close	14:30 ~ 15:30			close	close	close	close	
	Hip & Leg 🌱🌱							
	Kaoruko.K							
	16:30 ~ 17:30							
	Basic 🌱							
close	Kako.S			close	close	close	close	
	close							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
		Waist 🌱	Back & Arm 🌱🌱					Basic 🌱
		Kako.S	anna.s					Kako.S
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🌱	close	close	close	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
anna.s				Kaoruko.K	anna.s			
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱				Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱			
Kako.S				anna.s	Kako.S			

🌱 : 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。