

pilatesK 長野店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/11 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back&Spine	Body Balance		jump to burn	Basic	Waist		Back&Arm	
Yui.K	Maki.N		Maki.N	Ayaka.N	RIE.N		RIE.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip&Leg		Waist	Pilates Cardio	Basic		Shape up waist	
Ayaka.N	RIE.N		RIE.N	Yui.K	Ayaka.N		Yui.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic			Beauty Conditioning	Back&Arm	Hip&Leg		Hip&Leg	
Yui.K			Maki.N	RIE.N	RIE.N		RIE.N	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Pre Basic		Basic	
					Yui.K		Ayaka.N	
					17:30 ~ 18:30			
					Hip&Leg			
RIE.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	Shape up waist	Beauty Conditioning	Pre Basic			jump to burn		
RIE.N	Yui.K	Maki.N	Yui.K			Maki.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Basic	Hip&Leg	Back&Arm			Back&Spine		
Maki.N	Ayaka.N	Maki.N	RIE.N			Yui.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Waist	Release&Strength	Basic	Back&Spine		Beauty Conditioning			
RIE.N	Yui.K	Ayaka.N	Yui.K		Maki.N			

pilatesK 長野店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Release&Strength		Hip&Leg	Beauty Conditioning	Back&Spine		Shape up waist	Basic			
Yui.K		RIE.N	Maki.N	Yui.K		Yui.K	Ayaka.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			
jump to burn		Basic	jump to burn	Body Balance		Beauty Conditioning	Pilates Cardio			
Maki.N		Ayaka.N	Maki.N	Maki.N		Maki.N	Yui.K			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close			
		Back&Arm	Basic	Pre Basic		Pilates Cardio				
		RIE.N	Ayaka.N	Yui.K		Yui.K				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Hip&Leg	Back&Arm						
			RIE.N	Maki.N						
		17:30 ~ 18:30	close	close				close	close	
Waist										
RIE.N										
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic		Body Balance	Basic					Basic	Hip&Leg	
Ayaka.N	Maki.N	Ayaka.N	Ayaka.N		RIE.N					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Hip&Leg	Basic	Shape up waist	Body Balance		jump to burn					
RIE.N	Ayaka.N	Yui.K	Maki.N		Maki.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back&Arm	jump to burn	Release&Strength	Basic		Waist					
RIE.N	Maki.N	Yui.K	Ayaka.N		RIE.N					

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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時間前まで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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/11 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 Back&Spine Yui.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Maki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Ayaka.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg RIE.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Maki.N	close		
	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg RIE.N	12:00 ~ 13:00 Basic Ayaka.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Maki.N		12:00 ~ 13:00 Basic Ayaka.N	12:00 ~ 13:00 Waist RIE.N			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Yui.K	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg RIE.N	14:30 ~ 15:30 Basic Ayaka.N		13:30 ~ 14:30 Waist RIE.N	13:30 ~ 14:30 Basic Ayaka.N			
	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Maki.N	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning Maki.N		15:00 ~ 16:00 Back&Arm RIE.N	15:00 ~ 16:00 Body Balance Maki.N			
		close	close						
					17:30 ~ 18:30 Back&Arm RIE.N	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg RIE.N			
	18:00 ~ 19:00 Basic Ayaka.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm RIE.N			close	close		18:00 ~ 19:00 Waist RIE.N	
	19:30 ~ 20:30 Waist RIE.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Maki.N						19:30 ~ 20:30 Basic Ayaka.N	
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yui.K	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Maki.N						21:00 ~ 22:00 Hip&Leg RIE.N	

pilatesK 長野店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Beauty Conditioning	Pilates Cardio		Release&Strength	Hip & Leg	
Ayaka.N	Maki.N	Yui.K		Yui.K	RIE.N	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning	Shape up waist	Basic		Waist	Basic	
Maki.N	Yui.K	Ayaka.N		RIE.N	Ayaka.N	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
Back & Arm	Back & Arm	Back & Spine		Back & Spine		
Maki.N	RIE.N	Yui.K		Yui.K		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close
	jump to burn	Basic				
	Maki.N	Ayaka.N				
	17:30 ~ 18:00					
	Pre Basic					
Yui.K						
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio				Hip & Leg	Waist	
Yui.K				Maki.N	RIE.N	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg			Basic	Pilates Cardio		
RIE.N			Ayaka.N	Yui.K		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Spine			jump to burn	Beauty Conditioning		
Yui.K			Maki.N	Maki.N		

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間15分前までキャンセルが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。