

pilatesK 長野佐久

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/11 更新

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

pilatesK 長野佐久

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

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

2026/09/11 更新

pilatesK 長野佐久		【 10/25 〜 10/31 】				スケジュール		
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
日	月	火	水	木	金	土		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		
		anna.s	Kaoruko.K		Kaoruko.K	Tomomi.O		
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm 🌈	Waist 🌈		Pre Basic 🌈	Waist 🌈		
		Tomomi.O	Kako.S		Tomomi.O	Kako.S		
		close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
							Hip & Leg 🌈	Hip & Leg 🌈
							Kaoruko.K	Kaoruko.K
							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
							Beauty Conditioning 🌈	Beauty Conditioning 🌈
		anna.s	anna.s		close			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Waist 🌈	Basic 🌈			Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	
		Kako.S	anna.s			Kaoruko.K	Kako.S	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈					
Tomomi.O	Tomomi.O	anna.s	Tomomi.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈					
Kako.S	anna.s	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時間前を切つての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、翌月の体験可能回数1回に制限されます。