

pilatesK 長野佐久		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/14 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	close	close		
	Waist	Beauty Conditioning			Waist				
	Kako.S	anna.s			anna.s				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00				
	Hip&Leg	Basic			Hip&Leg				
	Kaoruko.K	Tomomi.O			Kaoruko.K				
	close	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00			
		Hip&Leg			Pre Basic	Hip&Leg			
		Kaoruko.K							
		16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30			
		Back&Arm			Beauty Conditioning	Waist			
		anna.s				anna.s			
		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
					Beauty Conditioning	Hip&Leg		Beauty Conditioning	Basic
					anna.s	Kaoruko.K		anna.s	Kaoruko.K
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip&Leg	Back&Arm	Back&Arm	Beauty Conditioning						
Kaoruko.K	Tomomi.O	Tomomi.O	anna.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist	Basic	Basic	Back&Arm						
Kako.S	Kaoruko.K	Kaoruko.K	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			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		

・休館可能レッスン
 ・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。

2026/09/14 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24								
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								
Hip&Leg			Hip&Leg	Back&Arm		Waist	Beauty Conditioning								
Tomomi.O			Kaoruko.K	Tomomi.O		Kako.S	anna.s								
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
Basic			Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg	Hip&Leg								
Kako.S			anna.s	Kako.S		Kaoruko.K	Tomomi.O								
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30						
Hip&Leg									Back&Arm						
Kaoruko.K									anna.s						
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30						
Basic	Basic														
Kako.S	Tomomi.O														
close	close	close			close				close	close	close				
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												Pre Basic	Waist	Basic	Beauty Conditioning
												Tomomi.O	anna.s	Kaoruko.K	anna.s
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
			Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg	Basic								
			anna.s	Kaoruko.K		Kako.S	Kako.S								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Back&Arm	Hip&Leg	Waist	Waist												
Tomomi.O	Kaoruko.K	Kako.S	anna.s												

スケジュール

10/25 日	10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土		
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic anna.s	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kaoruko.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kaoruko.K	10:30 ~ 11:30 Basic Tomomi.O		
		12:30 ~ 13:30 Back&Arm Tomomi.O	12:30 ~ 13:30 Waist Kako.S		12:30 ~ 13:30 Pre Basic Tomomi.O	12:30 ~ 13:30 Waist Kako.S		
		close	close		close	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Kaoruko.K		
						16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning anna.s		
						close	close	close
		18:00 ~ 19:00 Waist Kako.S	18:00 ~ 19:00 Basic anna.s		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Kaoruko.K	18:00 ~ 19:00 Waist Kako.S	close	
		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Tomomi.O	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Tomomi.O		19:30 ~ 20:30 Basic anna.s	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Tomomi.O		
		21:00 ~ 22:00 Basic Kako.S	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning anna.s		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Kaoruko.K	21:00 ~ 22:00 Waist Kako.S		

※体験可能レッスン
 ・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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。