

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

pilatesK 長野店		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Waist	Back&Spine		Pre Basic	Pilates Barre		Basic	
RIE.N	Ayaka.N	Yui.K		Yui.K	RIE.N		Ayaka.N	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	jump to burn	Waist		Waist	Hip&Leg		Pilates Cardio	
Maki.N	Maki.N	Ayaka.N		Ayaka.N	Maki.N		Yui.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Basic	Pilates Cardio		Back&Spine			Waist	
RIE.N	Ayaka.N	Yui.K		Yui.K			Ayaka.N	
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close			close	close
	Beauty Conditioning	Basic						
	Maki.N	Ayaka.N						
	17:30 ~ 18:30							
	Hip&Leg							
Maki.N	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic			Pilates Barre	Back&Arm		Basic	Beauty Conditioning	
Yui.K			RIE.N	Maki.N		Ayaka.N	Maki.N	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist			jump to burn	Basic	Pilates Barre	Shape up waist		
Ayaka.N	Maki.N	Ayaka.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Spine			Beauty Conditioning	Waist	Hip&Leg		jump to burn	
Yui.K			Maki.N	Ayaka.N	RIE.N		Maki.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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/19 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Pilates Barre		jump to burn	Hip & Leg		Release&Strength	Basic		
Yui.K	RIE.N		Maki.N	RIE.N		Yui.K	Maki.N		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre	jump to burn		Back&Arm	Pre Basic		Waist	Hip & Leg		
RIE.N	Maki.N		RIE.N	Yui.K		Ayaka.N	RIE.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Hip & Leg		Beauty Conditioning			Basic	Beauty Conditioning		
Yui.K	Maki.N		Maki.N			Ayaka.N	Maki.N		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					close	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Waist							
Maki.N	Maki.N	RIE.N							
17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30							
Waist		jump to burn							
RIE.N		Maki.N							
close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist		Basic	Release&Strength			jump to burn	
		Ayaka.N		Ayaka.N	Yui.K			Maki.N	
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
		Hip & Leg	Waist	Back & Spine	Basic				
		RIE.N	Ayaka.N	Yui.K	Ayaka.N				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Basic	jump to burn	Basic	Back & Arm					
Ayaka.N	Maki.N	Ayaka.N	Maki.N						

pilatesK 長野店		【 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				
10:30 ~ 11:30		close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
jump to burn			Back&Spine	Basic		Waist	Shape up waist				
Maki.N			Yui.K	Ayaka.N		Ayaka.N	Yui.K				
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back&Arm			Basic	Shape up waist		Pilates Barre	Beauty Conditioning				
RIE.N			Maki.N	Yui.K		RIE.N	Maki.N				
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Basic			Release&Strength			Hip&Leg	Hip&Leg				
Maki.N			Yui.K			RIE.N	RIE.N				
16:30 ~ 17:30			close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Hip&Leg		Pilates Cardio									
RIE.N		Yui.K									
close		close			close			close	17:30 ~ 18:30		
									Basic		
									Maki.N		
									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Basic					Back&Arm	Hip&Leg	Beauty Conditioning
				Ayaka.N					RIE.N	RIE.N	Maki.N
				19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			jump to burn	Hip&Leg		Basic	jump to burn				
			Maki.N	RIE.N		Ayaka.N	Maki.N				
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic								
Ayaka.N	Yui.K	RIE.N	Ayaka.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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。