

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

・体験可能レッスン
 ・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時間前までにお申し付けください。
 ・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						2026/09/12 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	Ayaka.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		
Basic	jump to burn		Back&Arm	Pre Basic		Waist	Hip&Leg		
Ayaka.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	Ayaka.N							
17:30 ~ 18:30		close			close			close	17:30 ~ 18:30
									jump to burn
									Maki.N
close	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		Hip&Leg	Shape up waist		Pilates Barre	Beauty Conditioning				
RIE.N		RIE.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								
	close	close		close	close					
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
			jump to burn			Back&Arm	Hip&Leg	Beauty Conditioning		
			Maki.N			RIE.N	RIE.N	Maki.N		
			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pilates Barre	Hip&Leg	Basic	jump to burn						
	RIE.N	RIE.N	Ayaka.N	Maki.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic							
Maki.N	Yui.K	RIE.N	Ayaka.N							

・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。