

pilatesK 長野店		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13 更新		
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Pilates Barre	Pilates Cardio		Body Balance	Waist	Pilates Barre		Hip&Leg	
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	
Beauty Conditioning	Back&Arm		Pre Basic	Pilates Cardio	Waist		Basic	
Maki.N	RIE.N		Yui.K	Yui.K	Ayaka.N		Ayaka.N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio			Back&Arm	Basic	Release&Strength		Back&Arm	
Yui.K			Maki.N	Ayaka.N	RIE.N		RIE.N	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back&Spine		Basic	
					Yui.K		Ayaka.N	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Pre Basic			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg		Waist	jump to burn	Release&Strength	Waist			
RIE.N	Ayaka.N	Maki.N	Yui.K	Ayaka.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Body Balance	Basic	Hip&Leg	Release&Strength				
Ayaka.N	Maki.N	Ayaka.N	Maki.N	RIE.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Basic	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Basic				
Ayaka.N	Ayaka.N	Maki.N	Yui.K	Ayaka.N				

pilatesK 長野店		【 11/25 ~ 11/25 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back&Spine		Pilates Barre	Release&Strength	Back&Spine	
Yui.K		RIE.N	RIE.N	Yui.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Body Balance	Basic	Pilates Cardio	
Maki.N		Maki.N	Ayaka.N	Maki.N	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Waist	Back&Arm	Basic	
		RIE.N	RIE.N	Ayaka.N	
		close	15:00 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30	
	Waist		Beauty Conditioning		
	Ayaka.N		Maki.N		
	17:30 ~ 18:30				
	Pilates Barre				
	RIE.N				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
Basic	Beauty Conditioning	Back&Spine			
Ayaka.N	Maki.N	Yui.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Waist	jump to burn			
RIE.N	Ayaka.N	Maki.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back&Arm	Pilates Cardio	Pre Basic			
RIE.N	Maki.N	Yui.K			

・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前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。