pilatesK　長野佐久

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/31　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ～ 11:30 Waist Kako.S 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Kaoruko.K 14:30 ～ 15:30 Basic Kako.S 16:30 ～ 17:30 Body Balance Tomomi.O close	10:30 ～ 11:30 Basic Kaoruko.K 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Tomomi.O 14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Tomomi.O close 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Kako.S 19:30 ～ 20:30 Waist Kaoruko.K 21:00 ～ 22:00 Basic Kako.S	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Tomomi.O 12:30 ～ 13:30 Waist Kaoruko.K close 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Kako.S 19:30 ～ 20:30 Body Balance Tomomi.O 21:00 ～ 22:00 Basic Kako.S	10:30 ～ 11:30 Basic anna.s 12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg Tomomi.O 14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning anna.s 16:30 ～ 17:30 Pre Basic Tomomi.O close	close

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

🔰：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時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。

pilatesK　長野佐久

【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/31　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 Basic 🔰 Kaoruko.K	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 anna.s	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Tomomi.O	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 anna.s	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 anna.s	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Tomomi.O
12:30 ～ 13:30 Body Balance anna.s	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Kako.S		12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Kako.S	12:30 ～ 13:30 Body Balance Tomomi.O		12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Kaoruko.K	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 anna.s
close	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 anna.s close		close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Kaoruko.K 16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 anna.s		14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 anna.s 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Kaoruko.K	close
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Tomomi.O	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Kaoruko.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Kako.S	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Kaoruko.K	close		close	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Kaoruko.K
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Kako.S	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Tomomi.O	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Kaoruko.K	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 anna.s				19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Tomomi.O
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Tomomi.O	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Kaoruko.K	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 anna.s	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Kaoruko.K				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Kaoruko.K

pilatesK　長野佐久

【　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 Basic 🔰 Kako.S	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kako.S	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Tomomi.O	close	close
12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Kaoruko.K		12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 anna.s	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Kako.S		
close		close	14:30 ～ 15:30 Body Balance anna.s 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Kako.S		
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Tomomi.O	18:00 ～ 19:00 Body Balance Tomomi.O	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Tomomi.O	close		
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 anna.s	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Kako.S	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 anna.s			
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Tomomi.O	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Kaoruko.K	21:00 ～ 22:00 Body Balance Tomomi.O			

🔰：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時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。