

pilatesK 長野佐久		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/18 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	10:30 ~ 11:30 Basic Kaoruko.K	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Tomomi.O	10:30 ~ 11:30 Basic anna.s	close						
		12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kaoruko.K	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Tomomi.O		12:30 ~ 13:30 Waist Kaoruko.K	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Tomomi.O							
		14:30 ~ 15:30 Basic Kako.S	close		close	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning anna.s							
		16:30 ~ 17:30 Body Balance Tomomi.O				16:30 ~ 17:30 Pre Basic Tomomi.O							
		close				close							

pilatesK 長野佐久		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール							
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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
	Hip&Leg	Body Balance		Basic	Beauty Conditioning				
	Tomomi.O	anna.s		Kaoruko.K	anna.s				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Waist		Hip&Leg	Basic				
	Kako.S	Kaoruko.K		Tomomi.O	Kako.S				
	close	close		close	14:30 ~ 15:30				
					Hip&Leg				
					anna.s				
					16:30 ~ 17:30				
					Waist				
	close	close		close	close			Kaoruko.K	
								close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					
Back&Arm	Pre Basic	Beauty Conditioning	Basic						
anna.s	Tomomi.O	anna.s	Kako.S						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic	Hip&Leg	Basic	Hip&Leg						
Kaoruko.K	Kako.S	Kaoruko.K	anna.s						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Beauty Conditioning	Back&Arm	Hip&Leg	Waist						
anna.s	Tomomi.O	Kako.S	Kako.S						

・休職可能レッスン
 ・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 長野佐久		【 11/17 ~ 11/24 】				スケジュール		2026/10/16 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Basic	Beauty Conditioning		Body Balance	Hip&Leg		Beauty Conditioning	Back&Arm							
Kaoruko.K	anna.s		Tomomi.O	anna.s		anna.s	Tomomi.O							
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30							
Body Balance	Basic		Basic	Body Balance		Basic	Beauty Conditioning							
anna.s	Kako.S		Kako.S	Tomomi.O		Kaoruko.K	anna.s							
close	close		close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close						
				Basic		Back&Arm								
				Kaoruko.K		anna.s								
				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30								
		Beauty Conditioning		Basic										
		anna.s		Kaoruko.K										
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	close	18:00 ~ 19:00			
											Basic	Hip&Leg	Basic	Waist
											Tomomi.O	Kaoruko.K	Kako.S	Kaoruko.K
											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Pre Basic		Hip&Leg				Basic							
Kako.S	Tomomi.O	Kaoruko.K	anna.s	close	close	21:00 ~ 22:00								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00								
Hip&Leg	Waist	Beauty Conditioning	Hip&Leg			Basic								
Tomomi.O	Kaoruko.K	anna.s	Kaoruko.K											

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

・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週間前迄にお願ひしております。
 ・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。