pilatesK　長野店　【　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
10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Maki.N	close	10:30 ～ 11:30 Basic Ayaka.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Maki.N	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm RIE.N	10:30 ～ 11:30 jump to burn Maki.N	10:30 ～ 11:30 Basic Ayaka.N
12:30 ～ 13:30 Pre Basic Yui.K		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Maki.N	12:30 ～ 13:30 Basic Ayaka.N		12:00 ～ 13:00 Basic Maki.N	12:00 ～ 13:00 Release&Strength RIE.N	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Yui.K
14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning Maki.N		13:30 ～ 14:30 Body Balance Maki.N	14：00 ～ 14：30 お試し見学会 Maki.N		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Maki.N	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Maki.N	14:30 ～ 15:30 Waist RIE.N
16:30 ～ 17:30 Back＆Spine Yui.K		15:00 ～ 16:00 Waist Ayaka.N				15:00 ～ 16:00 Pilates Barre RIE.N	16:30 ～ 17:30 Body Balance Yui.K
close	close		close		close	16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Maki.N	close
		17:30 ～ 18:30 jump to burn Maki.N				17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg RIE.N	
		close	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre RIE.N	18:00 ～ 19:00 Waist Ayaka.N	18:00 ～ 19:00 Release&Strength RIE.N	close	
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Maki.N	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg RIE.N	19:30 ～ 20:30 jump to burn Maki.N		
			21:00 ～ 22:00 Release&Strength RIE.N	21:00 ～ 22:00 Basic Ayaka.N	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg RIE.N		

pilatesK　長野店　【　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 Waist Ayaka.N	10:30 ～ 11:30 Basic Ayaka.N	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg RIE.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre RIE.N	10:30 ～ 11:30 jump to burn Maki.N	close
	12:00 ～ 13:00 Release&Strength RIE.N	12:30 ～ 13:30 jump to burn Maki.N		12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Yui.K	12:00 ～ 13:00 Waist Ayaka.N	12:30 ～ 13:30 Release&Strength RIE.N	
	13:30 ～ 14:30 Basic Ayaka.N	14：00 ～ 14：30 お試し見学会 Maki.N		13:30 ～ 14:30 Release&Strength RIE.N	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg RIE.N	14:30 ～ 15:30 Basic Ayaka.N	
	close	close		close	15:00 ～ 16:00 Basic Ayaka.N	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Maki.N	
					close	close	
					17:30 ～ 18:30 Back＆Arm RIE.N		
	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Maki.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm RIE.N	18:00 ～ 19:00 Pre Basic Yui.K	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Yui.K	close	close	
	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre RIE.N	19:30 ～ 20:30 Release&Strength RIE.N	19:30 ～ 20:30 jump to burn Maki.N	19:30 ～ 20:30 Waist Ayaka.N			
	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning Maki.N	21:00 ～ 22:00 Waist Ayaka.N	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine Yui.K	21:00 ～ 22:00 Basic Ayaka.N			

🔰：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　長野店　【　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 Pilates Barre Yui.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Maki.N	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Maki.N	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Ayaka.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre RIE.N	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 RIE.N
12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 Maki.N	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 RIE.N		12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Yui.K	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Yui.K	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Ayaka.N		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ayaka.N
13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Yui.K	14：00 ～ 14：30 お試し見学会 Maki.N		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Maki.N	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Ayaka.N	14:30 ～ 15:30 Release&Strength RIE.N		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 RIE.N
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Spine Yui.K 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Yui.K 17:30 ～ 18:30 Pre Basic 🔰 Yui.K	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Ayaka.N	close	close
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 RIE.N	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Ayaka.N	18:00 ～ 19:00 jump to burn Maki.N	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Yui.K	close	close		18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Ayaka.N
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Ayaka.N	19:30 ～ 20:30 Body Balance Maki.N	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Ayaka.N	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Maki.N				19:30 ～ 20:30 Release&Strength RIE.N
21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Ayaka.N	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Ayaka.N	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Maki.N	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Yui.K				21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Ayaka.N

pilatesK　長野店　【　11/25　～　11/31　】　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 Back＆Spine Yui.K	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre RIE.N	10:30 ～ 11:30 Release&Strength RIE.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Yui.K	close
12:30 ～ 13:30 jump to burn Maki.N		12:00 ～ 13:00 Body Balance Maki.N	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Ayaka.N	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Maki.N	
14：00 ～ 14：30 お試し見学会 Maki.N		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 RIE.N	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 RIE.N	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Ayaka.N	
close		close	15:00 ～ 15:30 Waist 🔰 Ayaka.N 17:30 ～ 18:30 Pilates Barre RIE.N	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 Maki.N close	close
18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Ayaka.N	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning 🔰 Maki.N	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Yui.K	close		
19:30 ～ 20:30 Pilates Barre RIE.N	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Ayaka.N	19:30 ～ 20:30 jump to burn Maki.N			
21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 RIE.N	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio Maki.N	21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Yui.K			

🔰：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。