

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 jump to burn Koto.A		10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.S
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miho.S		12:00 ~ 13:00 Waist Akari.O	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn Koto.A	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.S	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.O	14:30 ~ 15:30 Basic Akari.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I	
			15:00 ~ 16:00 Basic Chikae.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miho.S			
			17:30 ~ 18:30 Waist Akari.O				
17:30 ~ 18:30 Waist Akari.O	17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miho.S				17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto.A
19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Miho.S	19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I				19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto.A	19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chikae.I	20:30 ~ 21:30 jump to burn Koto.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chikae.I				20:30 ~ 21:30 Waist Akari.O	20:30 ~ 21:30 jump to burn Koto.A

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 jump to burn Koto.A	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Koto.A	10:30 ~ 11:30 Basic Chikae.I	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chikae.I		12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miho.S	
	13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I	14:30 ~ 15:30 Waist Akari.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Koto.A		
		15:00 ~ 16:00 Waist Akari.O	16:30 ~ 17:30 Basic Koto.A				
		17:30 ~ 18:30 Basic Chikae.I					
17:30 ~ 18:30 jump to burn Koto.A	17:30 ~ 18:30 Waist Miho.S				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chikae.I	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miho.S
19:00 ~ 20:00 Waist Miho.S	19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miho.S	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Miho.S	19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O
20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Miho.S				20:30 ~ 21:30 Basic Chikae.I	20:30 ~ 21:30 Waist Akari.O	20:30 ~ 21:30 jump to burn Koto.A

・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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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。

pilates K アジゲラン重信 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/13 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Miho.S		10:30 ~ 11:30 Waist Akari.O
12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Koto.A	12:30 ~ 13:30 Waist Miho.S		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Chikae.I	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Koto.A
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Miho.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Chikae.I	14:30 ~ 15:30 Basic Chikae.I		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Akari.O			13:30 ~ 14:30 Basic Akari.O
	15:00 ~ 16:00 Basic Koto.A	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Miho.S					
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Koto.A						
17:30 ~ 18:30 Basic Chikae.I				17:30 ~ 18:30 Waist Miho.S	17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Chikae.I	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Miho.S
19:00 ~ 20:00 Waist Akari.O				19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Waist Akari.O	19:00 ~ 20:00 jump to burn Koto.A	19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I
20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Chikae.I				20:30 ~ 21:30 Back&Arm Miho.S	20:30 ~ 21:30 jump to burn Koto.A	20:30 ~ 21:30 Basic Chikae.I	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Miho.S

pilates K アジゲラン重信 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/13 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Koto.A	10:30 ~ 11:30 Waist 未定		10:30 ~ 11:30 Basic Chikae.I	
12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Koto.A		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Chikae.I	12:30 ~ 13:30 Basic Koto.A		12:00 ~ 13:00 Waist 未定	
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Miho.S	14:30 ~ 15:30 Waist 未定		13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Miho.S	
15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Akari.O	16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O						
17:30 ~ 18:30 Waist 未定				17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Basic Chikae.I	17:30 ~ 18:30 Waist 未定	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Akari.O
				19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Chikae.I	19:00 ~ 20:00 jump to burn Koto.A	19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I	19:00 ~ 20:00 Back&Arm Miho.S
				20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Chikae.I	20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Miho.S	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは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に引当り制限されます。