

更新

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

・体験可能レッスン
・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、翌月の予約可能枠が 1 回に制限されます。

pilates K アジガラン重信

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/14

更新

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

pilates K アジガラン重信

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/10/14

更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch&Conditioning	Basic		Hip&Leg	Basic	Waist	
Akari.O	Akari.O		Miho.S	Koto.A	Akari.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic	Pilates Barre		jump to burn	Waist	Basic	
Akari.O	Miho.S		Koto.A	未定	Akari.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist			Pilates Barre	Hip&Leg	jump to burn	
未定			Miho.S	Koto.A	Koto.A	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Back&Arm	Basic
					Koto.A	Koto.A
					17:30 ~ 18:30	close
					jump to burn	
					Koto.A	
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre			Back&Arm	Basic	Waist	
Miho.S			Miho.S	Akari.O	未定	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close
Back&Arm			Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn	
Miho.S	Miho.S	Koto.A	Koto.A			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Waist	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic			
未定	Akari.O	Koto.A	Koto.A			

:体験可能レッスン

・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。