

pilatesK フジグラン富士		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/14 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Hip & Leg		
		Kiho.T	Koto.A		Akari.O	Kiho.T		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		jump to burn	Hip & Leg		Back & Arm	Waist		
		Koto.A	Kiho.T		Kiho.T	Miho.S		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Hip & Leg	Basic		Basic			
		Kiho.T	Koto.A		Akari.O			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close
		Shape up waist	Back & Arm		Pilates Barre	Basic	Back & Arm	close
		Koto.A	Kiho.T		Miho.S	Koto.A	Kiho.T	
close	close	close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
		17:30 ~ 18:30	Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Waist	
		Koto.A			Kiho.T	Koto.A	Akari.O	
		close		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
					Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
					Miho.S	Akari.O	Kiho.T	

pilatesK フジグラン富士		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Back & Arm	Basic	Waist		Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist		
Kiho.T	Koto.A	Miho.S		Akari.O	Miho.S		Koto.A		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Waist		Back & Arm		
Koto.A	Miho.S	Akari.O		Kiho.T	Koto.A		Kiho.T		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning		Waist			Basic		
Kiho.T	Koto.A	Miho.S		Akari.O			Koto.A		
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close		
		Waist	Basic		close		close		
		Miho.S	Akari.O						
		close		close					
		17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Miho.S					
		Basic							
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Basic				Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Akari.O				Kiho.T	Akari.O	Kiho.T	Akari.O		
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
jump to burn				Stretch & Conditioning	Shape up waist	Basic	Hip & Leg		
Koto.A				Miho.S	Koto.A	Koto.A	Kiho.T		
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Waist				Back & Arm	Basic	jump to burn	Basic		
Akari.O				Kiho.T	Akari.O	Koto.A	Akari.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。

pilatesK フジグラン富士		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Waist	Back&Arm		Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg	jump to burn		
Akari.O	Miho.S		Miho.S	Akari.O		Miho.S	Koto.A		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Waist		Basic	Back&Arm		Basic	Hip & Leg		
Koto.A	Akari.O		Akari.O	Miho.S		Koto.A	Kiho.T		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Pilates Barre		Hip & Leg	Waist		Shape up waist	Back&Arm		
Koto.A	Miho.S		Miho.S	Miho.S		Koto.A	Kiho.T		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:30 ~ 16:30	15:30 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00			
Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Basic		Shape up waist			
Akari.O	Akari.O		Miho.S	Akari.O		Koto.A			
close		close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	jump to burn		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Koto.A			Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Waist		
close		close	close	close	close	close	close	close	close
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
Waist	Stretch & Conditioning		Akari.O	Akari.O		Miho.S	Akari.O		
						Waist	Basic		
						Miho.S	Akari.O		
						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
						Basic	Pilates Barre		
						Akari.O	Miho.S		

pilatesK フジグラン富士		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre			Back & Arm	Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm	
Miho.S			Koto.A	Miho.S		Akari.O	Miho.S	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm			jump to burn	Basic		Hip & Leg	Basic	
Kiho.T			Koto.A	Akari.O		Miho.S	Akari.O	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist			Basic			Pilates Barre	jump to burn	
Miho.S			Akari.O			Miho.S	Koto.A	
16:30 ~ 17:30				close		15:00 ~ 16:00		
Hip&Leg				close		Basic		
Kiho.T						Akari.O		
close		close		close		close		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Stretch & Conditioning			Waist	Pilates Barre		Hip & Leg		
Akari.O			Miho.S	Miho.S		Koto.A		
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Shape up waist			Basic	jump to burn		Stretch & Conditioning		
Koto.A			Koto.A	Koto.A		Koto.A		
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic			Hip & Leg	Waist		Back & Arm		
Akari.O			Miho.S	Koto.A		Kiho.T		

: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た場合は、1時間前迄にお願いしております。
*レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセミナー料金が発生いたします。
※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。