

pilatesK    フジグラン重信		【    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	
close	close	10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	close	10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	close	
		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	close		
		Hip&Leg	Basic		Basic			
		Kiho.T	Koto.A		Akari.O			
		15:00    ~    16:00	16:30    ~    17:30		close			close
		Shape up waist	Back&Arm					
		Koto.A	Kiho.T					
		close	close					
		17:30    ~    18:30						
		Basic						
		Koto.A						
		close						
		close	17:30    ~    18:30		17:30    ~    18:30	17:30    ~    18:30		
		Pilates Barre	Basic		Back&Arm			
		Miho.S	Koto.A		Kiho.T			
		19:00    ~    20:00	19:00    ~    20:00		19:00    ~    20:00			
		Hip&Leg	Back&Arm		Waist			
		Kiho.T	Koto.A		Akari.O			
		20:30    ~    21:30	20:30    ~    21:30		20:30    ~    21:30			
		Waist	Stretch&Conditioning		Hip&Leg			
		Miho.S	Akari.O		Kiho.T			

pilatesK    フジグラン重信			【    01/09    ~    01/16    】	スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
★	土	日	月	火	水	木	★	
10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	close	10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	close	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	close		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	close
	Waist	Basic						
	Miho.S	Akari.O						
	close							
	17:30    ~    18:30							
	Stretch & Conditioning							
	Miho.S	close		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	close			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	

・休館可能レッスン  
 ・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 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 フジグラン重信		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	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	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	close			
		Basic	Hip&Leg					
Akari.O		Miho.S	17:30 ~ 18:30	Basic				
17:30 ~ 18:30		jump to burn	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	Koto.A			
Koto.A		Akari.O	Akari.O					
close		close	close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close
					Back&Arm		Waist	
					Miho.S	Akari.O		
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
					Waist	Basic		
					Miho.S	Akari.O		
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
					Basic	Pilates Barre		
					Akari.O	Miho.S		