


pilatesK		フジクラ重信		【 02/01 ~ 02/08 】				スケジュール		2026/01/13 更新											
02/01		02/02		02/03		02/04		02/05		02/06		02/07		02/08							
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		Pre Basic 🍌				Hip & Leg 🍌		Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🍌							
Akari.O				Koto.A		Miho.S				Kiho.T		Miho.S		Akari.O							
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30							
Hip & Leg 🍌				Basic 🍌		Waist 🍌				Shape up waist		Basic 🍌		jump to burn							
Miho.S				Akari.O		Kiho.T				Koto.A		Akari.O		Koto.A							
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30							
Basic 🍌				Back & Arm 🍌						Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌							
Akari.O				Koto.A						Koto.A		Kiho.T		Akari.O							
16:30 ~ 17:30				close						close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30					
Waist 🍌		Stretch & Conditioning 🍌						Shape up waist													
Kiho.T		Miho.S						Koto.A													
close		close						close						close		close					
														17:30 ~ 18:30							
														Back & Arm 🍌							
														Kiho.T							
						17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
						Pilates Barre								Basic 🍌				Waist 🍌		Hip & Leg 🍌	
						Miho.S								Akari.O				Kiho.T		Kiho.T	
				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00							
				Hip & Leg 🍌		jump to burn				Basic 🍌		Back & Arm 🍌									
				Kiho.T		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													
Stretch & Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		Basic 🍌															
Miho.S		Akari.O		Kiho.T		Koto.A															

pilatesK		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Waist		Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg		
	Akari.O	Koto.A		Miho.S	Koto.A	Miho.S		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Basic		Waist	Stretch & Conditioning	Basic		
	Kiho.T	Akari.O		Akari.O	Akari.O	Koto.A		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg	jump to burn		Pilates Barre	Waist	jump to burn		
	Akari.O	Koto.A		Miho.S	Koto.A	Koto.A		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Stretch & Conditioning				Hip & Leg		Pilates Barre
		Akari.O				Akari.O		Miho.S
		close				close		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	Basic	Basic						
	Akari.O	Koto.A						
	17:30 ~ 18:30	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		close
	Waist			Pre Basic	Stretch & Conditioning			
	Kiho.T			Miho.S	Akari.O			
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Basic			Shape up waist	Basic			
	Koto.A			Koto.A	Akari.O			
	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	jump to burn	Stretch & Conditioning		Back & Arm				
	Koto.A	Miho.S		Miho.S				

 : 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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK フォクダン重信

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/13 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn	
Miho.S	Akari.O		Kiho.T	Kiho.T	Kiho.T		Koto.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🌱	jump to burn		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱	
Miho.S	Koto.A		Kiho.T	Miho.S	Akari.O		Kiho.T	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱			Pre Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	
Akari.O			Miho.S	Miho.S	Akari.O		Koto.A	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	
					Kiho.T		Kiho.T	
					close			
					17:30 ~ 18:30		Hip & Leg 🌱	
					Kiho.T			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	17:30 ~ 18:30
jump to burn			Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱			Stretch & Conditioning 🌱
Koto.A			Miho.S	Akari.O	Koto.A			Miho.S
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00
Stretch & Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			Basic 🌱
Akari.O	Kiho.T	Akari.O	Miho.S	Koto.A				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30			
Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre			
Koto.A	Miho.S	Koto.A	Koto.A		Miho.S			

pilatesK フォクダン重信

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🏋️		Shape up waist	Basic 🏋️
Akari.O		Koto.A	Akari.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️
Miho.S		Koto.A	Akari.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️
		Kiho.T	Koto.A
		close	15:00 ~ 16:00
			Back & Arm 🏋️
			Koto.A
close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
Koto.A	Kiho.T	Miho.S	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	
Kiho.T	Akari.O	Miho.S	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Shape up waist	Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	
Koto.A	Kiho.T	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。