

pilates K フジザラン重信		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Basic	Hip&Leg	Basic		Basic	Back&Arm
Koto.A		Akari.O	Chikae.I	Akari.O		Chikae.I	Miho.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Back&Arm		jump to burn	Basic
Miho.S		Akari.O	Akari.O	Miho.S		Koto.A	Akari.O
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip&Leg	Waist	Basic		Hip&Leg	
		Miho.S	Akari.O	Akari.O		Chikae.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Hip&Leg			
			Chikae.I	Miho.S			
			17:30 ~ 18:30				
			Waist				
			Akari.O				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist	Basic	Back&Arm				Basic	Back&Arm
Akari.O	Koto.A	Miho.S				Akari.O	Koto.A
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Back&Arm	Basic				Back&Arm	Basic
Akari.O	Miho.S	Chikae.I				Koto.A	Chikae.I
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip&Leg	jump to burn	Hip&Leg				Waist	jump to burn
Chikae.I	Koto.A	Chikae.I				Akari.O	Koto.A

pilates K フジザラン重信		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/10/14 更新	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn	Basic	Basic		jump to burn	Basic	
	Koto.A	Chikae.I	Koto.A		Koto.A	Chikae.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	
	Chikae.I	Akari.O	Chikae.I		Akari.O	Miho.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic	Hip&Leg	Waist		Back&Arm		
	Koto.A	Chikae.I	Akari.O		Koto.A		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Basic				
		Akari.O	Koto.A				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		Chikae.I					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
jump to burn	Waist				Stretch & Conditioning	Basic	Hip&Leg
Koto.A	Miho.S				Miho.S	Akari.O	Miho.S
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Waist	Basic				Hip&Leg	Back&Arm	Basic
Miho.S	Chikae.I				Chikae.I	Miho.S	Akari.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Back&Arm				Basic	Waist	Back&Arm
Akari.O	Miho.S				Chikae.I	Akari.O	Miho.S

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 アジザラン重信		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/14	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Basic	jump to burn		Basic	Back&Arm		Waist
Miho.S	Chikae.I	Koto.A		Akari.O	Miho.S		Akari.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Basic		jump to burn
Akari.O	Koto.A	Miho.S		Chikae.I	Akari.O		Koto.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic		Stretch&Conditioning			Basic
Miho.S	Chikae.I	Chikae.I		Akari.O			Akari.O
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Back&Arm					
	Koto.A	Miho.S					
	17:30 ~ 18:30						
	jump to burn						
	Koto.A						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic				Waist	Basic	Hip&Leg	Back&Arm
Chikae.I				Miho.S	Koto.A	Chikae.I	Miho.S
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Waist				Basic	Waist	jump to burn	Basic
Akari.O				Koto.A	Akari.O	Koto.A	Chikae.I
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip&Leg				Back&Arm	jump to burn	Basic	Hip&Leg
Chikae.I				Miho.S	Koto.A	Chikae.I	Miho.S

pilates K アジザラン重信		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/10/14	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Basic		jump to burn	Waist		Basic	
Miho.S	Koto.A		Koto.A	未定		Akari.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Back&Arm		Waist	Basic		Waist	
Akari.O	Koto.A		Koto.A	Koto.A		未定	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Waist		Basic			Hip&Leg	
Miho.S	未定		Chikae.I			Miho.S	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Stretch&Conditioning	Basic						
Akari.O	Akari.O						
17:30 ~ 18:30							
Waist							
未定							
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
			Basic	Basic	Waist	Stretch&Conditioning	
			Akari.O	Chikae.I	未定	Akari.O	
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
			Hip&Leg	jump to burn	Basic	Back&Arm	
			Chikae.I	Koto.A	Chikae.I	Miho.S	
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
			Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Waist	
			Akari.O	Chikae.I	Miho.S	未定	

・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キャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・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。