

pilates K フジグラン重信

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/28 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08																																						
土	日	月	火	水	木	金	土																																						
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miho.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Saaya.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S																																						
12:00 ~ 13:00 Waist Saaya.T	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O		12:00 ~ 13:00 Waist Saaya.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kiho.T		12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kiho.T																																						
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miho.S		13:30 ~ 14:30 Basic Akari.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Saaya.T	13:30 ~ 14:30 Waist Saaya.T																																					
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kiho.T	16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miho.S																																				
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.T	close								close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.T																																	
close												close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.T																													
																close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miho.S																								
																					close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kiho.T																			
																										close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.T														
																															close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Waist Saaya.T									
		close			close																															close	close	close	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.T						
																																							close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Akari.O	
				close		close																																						close	close
			close				close	close																																					
	close								close	close	close																																		
close												close	close	close	close																														
																close	close	close	close	close																									

pilates K フジグラン重信

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/28 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 Basic Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.S	10:30 ~ 11:30 Waist Saaya.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S																																							
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kiho.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miho.S		12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kiho.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Akari.O																																							
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Akari.O		13:30 ~ 14:30 Waist Saaya.T	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.S	13:30 ~ 14:30 Waist Saaya.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miho.S																																					
16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kiho.T	16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O																																			
close										close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.T	close																															
														close		close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kiho.T																										
																				close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Waist Saaya.T																					
																									close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S																
																														close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Saaya.T											
																																			close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miho.S						
	close			close																																				close	close	close	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Miho.S			
																																											close	close	close	close
			close		close	close																																								
		close					close	close	close																																					
close										close	close	close	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miho.S																															
														close	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miho.S																											
																			close	close	close	close	close	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S																						

・休館可能レッスン
 ・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。

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 Back&Arm Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	close			
		12:30 ~ 13:30 Waist Saaya.T		12:00 ~ 13:00 Waist Miho.S	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Waist Saaya.T				
		close		close	close	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kiho.T		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kiho.T	14:30 ~ 15:30 Basic Akari.O	
						close		close	15:00 ~ 16:00 Waist Saaya.T	16:30 ~ 17:30 Waist Saaya.T
									17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Akari.O	close
									17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	
						19:00 ~ 20:00 Waist Saaya.T		19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Kiho.T	19:00 ~ 20:00 Waist Saaya.T	close
						20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O		20:30 ~ 21:30 Waist Saaya.T	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Akari.O	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O		
12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Miho.S		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Miho.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kiho.T	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Kiho.T		
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kiho.T	close		close	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kiho.T	13:30 ~ 14:30 Waist Akari.O	14:30 ~ 15:30 Basic Akari.O	
close				close	close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Kiho.T	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Kiho.T
						17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	close
						17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Miho.S	
19:00 ~ 20:00 Back&Arm Miho.S				19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Miho.S	19:00 ~ 20:00 Waist Saaya.T	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Kiho.T	close
20:30 ~ 21:30 Waist Saaya.T				20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Miho.S	20:30 ~ 21:30 Waist Saaya.T	

・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週間前までにお申し付けください。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのごキャンセルは尚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。