

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miyuu.y		10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S	10:30 ~ 11:30 Waist Koto.A	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miho.S	12:00 ~ 13:00 Basic Koto.A		12:00 ~ 13:00 Waist Akari.O	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm miyuu.y	
	13:30 ~ 14:30 Basic Akari.O			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Koto.A	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miho.S	14:30 ~ 15:30 Basic Koto.A	
					15:00 ~ 16:00 Basic Akari.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm miyuu.y	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm miyuu.y		
	17:30 ~ 18:30 Waist Koto.A	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm miyuu.y	17:30 ~ 18:30 Waist Koto.A			
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miho.S	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Miho.S	19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Back & Arm miyuu.y			
	20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm miyuu.y	20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm miyuu.y	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miho.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miyuu.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miho.S
12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm miyuu.y		12:00 ~ 13:00 Basic Koto.A	12:00 ~ 13:00 Waist Koto.A	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miho.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm miyuu.y
13:30 ~ 14:30 Waist Akari.O			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm miyuu.y	14:30 ~ 15:30 Basic Akari.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.S
				15:00 ~ 16:00 Basic Koto.A	16:30 ~ 17:30 Waist Akari.O		
				17:30 ~ 18:30 Waist Koto.A			
17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm miyuu.y	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miho.S	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miho.S				17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O
19:00 ~ 20:00 Waist Koto.A	19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Back & Arm miyuu.y	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miho.S				19:00 ~ 20:00 Waist Koto.A
20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Waist Koto.A	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Miho.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm miyuu.y				20:30 ~ 21:30 Basic 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。

pilates K フジテレビ重信

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/19 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Akari.O		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Koto.A	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Koto.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 miyuu.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 miyuu.y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Koto.A
12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Akari.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Miho.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 miyuu.y	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Koto.A		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Akari.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 miyuu.y
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Koto.A	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Miho.S	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Koto.A		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 miyuu.y	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Koto.A	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 miyuu.y		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Akari.O	
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 miyuu.y	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Miho.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Koto.A	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Akari.O					17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Akari.O
19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 miyuu.y	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Akari.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 miyuu.y					19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Miho.S	20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Koto.A	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Akari.O					20:30 ~ 21:30 Waist 🍃 Akari.O

pilates K フジテレビ重信

【 09/25 ~ 9/30 】 スケジュール

2025/08/19 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Miho.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Koto.A
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Koto.A		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 miyuu.y
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Akari.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 miyuu.y	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Akari.O		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Miho.S	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Koto.A		
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Akari.O			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 miyuu.y				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Miho.S
19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Koto.A	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 miyuu.y				19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 Akari.O
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🍃 Miho.S	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 Koto.A				20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 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時間前を切つ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。