

pilates K フジグラン重信店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/6/7	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A		10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miho.S	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miho.S	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A		12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A
				14:30 ~ 15:30 Back & Arm Koto.A	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miho.S		
					16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O		
				17:00 ~ 18:00 Basic Hikaru.O			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A	18:00 ~ 19:00 Basic Hikaru.O				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miho.S
20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S	20:30 ~ 21:30 Basic Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Miho.S				20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O

pilates K フジグラン重信店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/18	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S		10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O
12:30 ~ 13:30 Basic Hikaru.O		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miho.S	12:30 ~ 13:30 Basic Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miho.S		12:30 ~ 13:30 Basic Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A
			14:30 ~ 15:30 Back & Arm Koto.A	14:30 ~ 15:30 Basic Hikaru.O			
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miho.S			
			17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Miho.S				
18:00 ~ 19:00 Basic Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A				20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S

・体験可能レッスン
 ・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 時間前を切ったで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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.O	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O	
	12:30 ~ 13:30 Basic Koto.A	12:30 ~ 13:30 Waist Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A		12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A	
		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Koto.A	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miho.S				
			16:30 ~ 17:30 Basic Koto.A				
		17:00 ~ 18:00 Basic Hikaru.O					
18:00 ~ 19:00 Waist Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miho.S				18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O	18:00 ~ 19:00 Waist Hikaru.O	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O
20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A				20:30 ~ 21:30 Waist Hikaru.O	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A	close	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S	
12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Waist Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A	12:30 ~ 13:30 Basic Hikaru.O	
	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miho.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Koto.A				
		16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O				
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Miho.S					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Koto.A	18:00 ~ 19:00 Basic Akari.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miho.S
20:30 ~ 21:30 Basic Hikaru.O				20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S	20:30 ~ 21:30 Waist Hikaru.O

・体験可能レッスン
・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。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは随時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。