

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
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
	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Waist spXmas 🏊	jump to burn	Stretch & Conditioning 🏊	
	Kiho.t	Koto.A		Akari.O	Koto.A	Akari.O	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning 🏊	Waist spXmas 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	
	Miho.S	Kiho.t		Kiho.t	Koto.A	Miho.S	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
	Kiho.t			Akari.O	Kiho.t	Akari.O	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist spXmas 🏊	Pilates Barre	
					Koto.A	Miho.S	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Kiho.t			close	close	close	
	17:30 ~ 18:30						
Waist spXmas 🏊	Pilates Barre		Basic 🏊				Back & Arm 🏊
Akari.O	Miho.S	Koto.A	Kiho.t				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
jump to burn	Basic 🏊	Waist spXmas 🏊	Basic 🏊	close	close		
Koto.A	Akari.O	Akari.O	Koto.A				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn				
Akari.O	Miho.S	Koto.A	Koto.A				

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
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	
Basic 🏊	Pilates Barre		Hip & Leg 🏊	Waist spXmas 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	
Akari.O	Miho.S		Kiho.t	Koto.A	Miho.S		Miho.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Stretch & Conditioning 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Waist spXmas 🏊		Basic 🏊	
Koto.A	Akari.O		Koto.A	Miho.S	Koto.A		Koto.A	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist spXmas 🏊			Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		jump to burn	
Akari.O			Kiho.t	Akari.O	Miho.S		Koto.A	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Stretch & Conditioning 🏊		jump to burn	
					Miho.S		Koto.A	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Basic 🏊			
Koto.A			close					
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊			jump to burn	Waist spXmas 🏊		Back & Arm 🏊	
Miho.S	Koto.A			Koto.A	Miho.S		Kiho.t	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊				
Koto.A	Kiho.t	Kiho.t	Akari.O	Akari.O				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg 🏊	Waist spXmas 🏊	Basic 🏊	Pilates Barre		Hip & Leg 🏊			
Miho.S	Koto.A	Koto.A	Miho.S	Kiho.t				

🏊：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。

pilatesK ファットグランド重信

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/15 更新

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

pilatesK ファットグランド重信

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

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