

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/15 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Waist	Basic			jump to burn	Hip & Leg	Basic
Miho.S		Miho.S	Koto.A			Koto.A	Akari.O	Akari.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Basic	Hip & Leg			Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm
Kiho.t		Akari.O	Kiho.t			Kiho.t	Miho.S	Kiho.t
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning		Pre Basic				Shape up waist	Waist	Pre Basic
Miho.S		Miho.S				Koto.A	Miho.S	Miho.S
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm						Basic	Waist	
Kiho.t						Akari.O	Kiho.t	
close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg		Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning				
Kiho.t		Akari.O	Koto.A	Miho.S				
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Pilates Barre		Hip & Leg	Basic	Waist				
Miho.S		Koto.A	Akari.O	Kiho.t				
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back & Arm		Waist	jump to burn	Pre Basic				
Kiho.t		Akari.O	Koto.A	Miho.S				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm		Pilates Barre			Basic	Waist	Back & Arm		
Kiho.t		Miho.S			Akari.O	Kiho.t	Koto.A		
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Shape up waist		Pre Basic			Waist	Basic	Hip & Leg		
Koto.A		Miho.S			Kiho.t	Koto.A	Akari.O		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic					Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist		
Kiho.t					Akari.O	Kiho.t	Koto.A		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
jump to burn		Hip & Leg	Waist	Basic					
Koto.A		Koto.A	Akari.O	Koto.A					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Back & Arm					
Miho.S		Akari.O	Akari.O	Kiho.t					
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Pilates Barre		Shape up waist	Basic	Hip & Leg					
Miho.S		Koto.A	Kiho.t	Koto.A					

👉 : 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。

pilatesK フジケラン重信								【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール			2026/02/15 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24				
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Pre Basic	金 Stretch & Conditioning	土 jump to burn	日 Hip & Leg	月 10:30 ~ 11:30	火 Pilates Barre				
Miho.S	Akari.O		Miho.S	Akari.O	Kiho.t		Miho.S				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	Basic	Pre Basic	Stretch & Conditioning	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Akari.O	Koto.A		Koto.A	Miho.S	Akari.O		Miho.S				
13:30 ~ 14:30	Pilates Barre		13:30 ~ 14:30	Pre Basic	Hip & Leg	14:30 ~ 15:30	Back & Arm		Basic		
Miho.S			Miho.S	Kiho.t	Kiho.t	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		未定		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Waist				
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Kiho.t	Akari.O	Miho.S		Akari.O				
Kiho.t											
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Pre Basic		Miho.S		
Waist	Basic	Shape up waist	Koto.A	Koto.A	Koto.A						
Koto.A											
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		Akari.O		
Basic	jump to burn	Pilates Barre	Kiho.t	Akari.O	Miho.S						

pilatesK フジケラン重信								【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール			
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31					
水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Pre Basic	土 Waist	日 Basic	月 Hip & Leg	火 Kiho.t					
Kiho.t		Miho.S	Akari.O	未定							
12:30 ~ 13:30	jump to burn		12:00 ~ 13:00	Basic	Waist	12:00 ~ 13:00	Basic				
Akari.O			Kiho.t	未定	Miho.S						
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Back & Arm				
Basic	Back & Arm	jump to burn	Kiho.t	Akari.O	Miho.S						
未定											
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Pilates Barre		Miho.S		
Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Kiho.t	Akari.O	Kiho.t						
Kiho.t											
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Pre Basic		Akari.O		
Pre Basic	Hip & Leg	Basic	Kiho.t	未定							
Miho.S											

■ : 体験可別レッスン  
 - 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。