

pilatesK		ジョギラン重信		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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		close				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				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Back & Arm 🌱		Basic 🌱						Waist 🌱									
Kiho.t		Akari.O						Kiho.t									
close		close						close				close					
								17:30 ~ 18:30									
								Waist 🌱									
								Kiho.t									
						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							
				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											
Back & Arm 🌱		Waist 🌱		jump to burn		Pre Basic 🌱											
Kiho.t		Akari.O		Koto.A		Miho.S											

pilatesK		ファクラン重信		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール		
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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 🌱	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	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Shape up waist		Basic 🌱
						Koto.A		Akari.O
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
	Koto.A			Koto.A				
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close
	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				
	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				
	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 フォクダラン重信

【 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	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	
Pre Basic 🍃	Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	jump to burn	Hip & Leg 🍃		Pilates Barre	
Miho.S	Akari.O		Miho.S	Akari.O	Kiho.t		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	
Hip & Leg 🍃	Shape up waist		Basic 🍃	Pre Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		Back & Arm 🍃	
Akari.O	Koto.A		Koto.A	Miho.S	Akari.O		Miho.S	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre			Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Basic 🍃	
Miho.S			Miho.S	Kiho.t	Kiho.t		未定	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Shape up waist	Basic 🍃	jump to burn			
			Koto.A	Akari.O	Akari.O			
			close	close				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃				
			Akari.O	Kiho.t				
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🍃			Stretch & Conditioning 🍃	Pre Basic 🍃				Waist 🍃
Kiho.t			Akari.O	Miho.S				Akari.O
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Waist 🍃	Basic 🍃	Shape up waist	Pre Basic 🍃					
Koto.A	Koto.A	Koto.A	Miho.S					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Basic 🍃	jump to burn	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍃					
Kiho.t	Akari.O	Miho.S	Akari.O					

pilatesK フォクダラン重信

【 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	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🍃		Pre Basic 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃
Kiho.t		Miho.S	Akari.O	未定		Kiho.t
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃
Akari.O		Kiho.t	未定	Miho.S		未定
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃
		Miho.S	Miho.S	Kiho.t		Kiho.t
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Waist 🍃		Pilates Barre			
	未定		Miho.S			
	close					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	jump to burn	close	Hip & Leg 🍃	
	未定	Kiho.t	Akari.O	close	Akari.O	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Waist 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Pilates Barre			
Kiho.t	Akari.O	Akari.O	Miho.S			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Basic 🍃			
Miho.S	Kiho.t	未定		未定		

🍃 : 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。