

pilatesK フジグラン重信		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/14 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	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back&Arm							Basic	Waist	
Kiho.t							Akari.O	Kiho.t	
close							close	close	
							17:30 ~ 18:30		Waist
							Kiho.t		
							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 フジグラン重信		【 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							
	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	Stretch & Conditioning		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			

・休職可能レッスン
・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時間前まで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 フジグラン重信		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	★	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	close		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Hip&Leg			Back & Arm	close			
Akari.O			Kiho.t				
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		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	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	20:30 ~ 21:30			
Basic	jump to burn	Pilates Barre	Stretch & Conditioning				
Kiho.t	Akari.O	Miho.S	Akari.O				

pilatesK アシゲラン重信		【 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
	Basic		Pilates Barre			
	未定		Miho.S			
	close		close			
	17:30 ~ 18:30					
	Pilates Barre					
	Miho.S					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		
Basic	Back & Arm	jump to burn		Hip & Leg		
未定	Kiho.t	Akari.O		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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄の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。