

pilatesK フジグラン富士		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2020/02/17 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	更新	
10:30 ~ 11:30		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	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			
Hip&Leg		Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Kiho.t	Akari.O	Koto.A		
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			
Pilates Barre		Hip&Leg	Basic	Waist	Miho.S	Koto.A	Akari.O		
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			
Back&Arm		Waist	jump to burn	Pre Basic	Kiho.t	Akari.O	Koto.A		
Kiho.t		Akari.O	Koto.A	Miho.S					

pilatesK フジグラン富士		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						03/16	
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	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	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		Basic			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Kiho.t				Stretch & Conditioning	Back&Arm	Waist			
17:30 ~ 18:30				Akari.O	Kiho.t	Koto.A			
jump to burn		Hip&Leg			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Basic		
Koto.A		Koto.A			Koto.A		Akari.O		
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Hip&Leg		Basic	Stretch & Conditioning	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				
Pilates Barre		Shape up waist	Basic	Hip&Leg					
Miho.S		Koto.A	Kiho.t	Koto.A					
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30					Basic				
					Koto.A				
17:30 ~ 18:30									
jump to burn		Hip&Leg							
Koto.A		Koto.A							
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Hip&Leg		Basic	Stretch & Conditioning	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				
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。

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

pilatesK フジグラン富士		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	03/31	03/31	03/31
水 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kiho.t 12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O close	木 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miho.S 12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kiho.t 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Miho.S close 17:30 ~ 18:30 Back&Arm 未定 19:00 ~ 20:00 Waist Kiho.t 20:30 ~ 21:30 Pre Basic Miho.S	金 10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O 12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未定 13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari.O close 17:30 ~ 18:30 Waist Miho.S 15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Miho.S close 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Miho.S close 17:30 ~ 18:30 jump to burn Akari.O close 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	土 Back & Arm 未定 14:30 ~ 15:30 Waist Kiho.t 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Miho.S close 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Back&Arm 未定 20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Akari.O	日 Back & Arm 未定 14:30 ~ 15:30 Basic Kiho.t 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Miho.S close 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	月	火 10:30 ~ 11:30 Waist Kiho.t 12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.t 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	火 10:30 ~ 11:30 Waist Kiho.t 12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.t 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定		
17:30 ~ 18:30 Back&Arm 未定 19:00 ~ 20:00 Waist Kiho.t 20:30 ~ 21:30 Pre Basic Miho.S	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Kiho.t 19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O 20:30 ~ 21:30 Waist Kiho.t	17:30 ~ 18:30 jump to burn Akari.O 19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Miho.S close 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	月	火 10:30 ~ 11:30 Waist Kiho.t 12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.t 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 未定	火 10:30 ~ 11:30 Waist Kiho.t 12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.t 13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定 17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O 19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Miho.S 20:30 ~ 21:30 Back&Arm 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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスンが生徒登録料金を超過する場合は、セッション料金が1回につき200円となります。  
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。