

pilatesK    フジグラン重信		【    03/01    ~    03/08    】		スケジュール		2026/02/17    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	close	close	close			
										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	15:00   ~   16:00		16:30   ~   17:30
						Shape up waist		Basic
						Koto.A		Akari.O
						close		
						17:30   ~   18:30		
				Koto.A	close	close		
	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
	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
	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 アシゲラン重信		【 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			
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		未定			
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		Hip&Leg			
Miho.S			Miho.S	Kiho.t	Kiho.t		Miho.S			
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						
			Akari.O	Kiho.t						
			close	close						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30						
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Pre Basic		Basic						
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		Back&Arm						
Koto.A	Koto.A	Koto.A		未定						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						
Basic	jump to burn	Hip&Leg		Stretch&Conditioning						
Kiho.t	Akari.O	Miho.S		Akari.O						

pilatesK    フジグラン重信		【      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
Hip&Leg		Pre Basic	Basic	Back&Arm		Waist
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
Basic		Hip&Leg	Back&Arm	Basic		Basic
Akari.O		Kiho.t	未定	Kiho.t		Kiho.t
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	jump to burn	Waist		Back&Arm
		Miho.S	Akari.O	Miho.S		未定
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Back&Arm		Stretch&Conditioning			
	未定		Miho.S			
	17:30 ~ 18:30					
	Pilates Barre					
	Miho.S					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	
Back&Arm	Hip&Leg	jump to burn	Basic			
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	Waist	Back&Arm	Back&Arm			
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サイトまでご確認ください。  
 ・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が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。