pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信

【 04/01 ～ 04/08 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Miho.S	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Miho.S	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Kiho.t	10:30 ～ 11:30 jump to burn Akari.O
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Miho.S		12:00 ～ 13:00 jump to burn Akari.O	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Akari.O		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Akari.O	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Miho.S
close		13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Kiho.t	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	14:30 ～ 15:30 Body Balance Miho.S		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	close
		close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Akari.O	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Akari.O		close	
			close	close			
			17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Kiho.t				
17:30 ～ 18:30 jump to burn Akari.O	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Kiho.t	17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Miho.S	close	close		17:30 ～ 18:30 Body Balance Miho.S	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N
19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Kiho.t	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N	19:00 ～ 20:00 Body Balance Miho.S				19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Akari.O	19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Miho.S
20:30 ～ 21:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O	20:30 ～ 21:30 Basic 🔰 Kiho.t	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N				20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 Miho.S	20:30 ～ 21:30 Pilates Barre Miho.S

pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信

【 04/09 ～ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Miho.S	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Miho.S	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Akari.O	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Miho.S	close
	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N	12:30 ～ 13:30 jump to burn Akari.O		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Miho.S	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Akari.O	
	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Miho.S	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Miho.S	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Miho.S	
	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Kiho.t	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Akari.O		15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Miho.S	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N	
		close	close		17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Miho.S	17:30 ～ 18:30 jump to burn Akari.O	
		17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Kiho.t			close	close	
17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Akari.O	close	close		close	close	17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O
19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Akari.O	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N						19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N
20:30 ～ 21:30 Waist 🔰 Kiho.t	20:30 ～ 21:30 jump to burn Akari.O						20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 Akari.O

🔰：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　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール　2026/03/13　更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kiho.t	10:30 ～ 11:30 Body Balance Miho.S	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Kiho.t	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn Akari.O
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Kiho.t	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 Miho.S		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	12:30 ～ 13:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Akari.O
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Kiho.t	13:30 ～ 14:30 jump to burn Akari.O	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Kiho.t	close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N
close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	16:30 ～ 17:30 Pre Basic 🔰 Miho.S		close			close
	close						
	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Miho.S						
17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Miho.S	close	close		17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Miho.S	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Akari.O	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t
19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Akari.O				19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Kiho.t	19:00 ～ 20:00 Pre Basic 🔰 Miho.S	19:00 ～ 20:00 Body Balance Miho.S	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Eri.N
20:30 ～ 21:30 Body Balance Miho.S				20:30 ～ 21:30 Pre Basic 🔰 Miho.S	20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 Miho.S	20:30 ～ 21:30 jump to burn Akari.O	20:30 ～ 21:30 Waist 🔰 Kiho.t

pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信　【　04/25　～　04/30　】　スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Miho.S	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Kiho.t	close
12:00 ～ 13:00 Body Balance Miho.S	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre Miho.S	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Miho.S	
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Akari.O		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	13:30 ～ 14:30 Body Balance Miho.S	
15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Miho.S	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Akari.O		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t	
close	close			close	
17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Kiho.t				17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Eri.N	
close			17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Kiho.t	close	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Akari.O
			19:00 ～ 20:00 jump to burn Akari.O		19:00 ～ 20:00 Pre Basic 🔰 Miho.S
			20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t		20:30 ～ 21:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Akari.O

🔰：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。