

pilatesK フジグラン重信

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/11 更新

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

pilatesK フジグラン重信

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miho.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kiho.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miho.S				
12:00 ~ 13:00 jump to burn Akari.O	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miho.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Miho.S	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Miho.S		12:00 ~ 13:00 Back&Arm eri.N	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Akari.O				
13:30 ~ 14:30 Waist Kiho.t	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Akari.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari.O	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg eri.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Miho.S		
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Akari.O	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Miho.S		15:00 ~ 16:00 Waist Akari.O								
close	close		close					close	close	close	
17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.t				17:30 ~ 18:30 Back&Arm Kiho.t		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Akari.O	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Miho.S				17:30 ~ 18:30 Waist Akari.O
close				19:00 ~ 20:00 Body Balance Miho.S		19:00 ~ 20:00 jump to burn Akari.O	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Kiho.t				19:00 ~ 20:00 Release&Strength Kiho.t
				20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.t		20:30 ~ 21:30 Back&Arm eri.N	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Miho.S				20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Akari.O

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申ししております。
 ・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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miho.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari.O	10:30 ~ 11:30 Waist Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm eri.N	
		12:00 ~ 13:00 Waist eri.N	12:30 ~ 13:30 Body Balance Miho.S		12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm eri.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Akari.O	
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm eri.N	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kiho.t	13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.t	14:30 ~ 15:30 Waist eri.N	
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Miho.S			17:30 ~ 18:30 Back & Arm eri.N	17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Waist Akari.O	close
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm eri.N			19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm eri.N	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.t	
		20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Miho.S			20:30 ~ 21:30 jump to burn Akari.O	20:30 ~ 21:30 Release & Strength Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t			15:00 ~ 16:00 Waist eri.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn Akari.O		
		17:30 ~ 18:30 Waist eri.N			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t			

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31		
月	火	水	木	金	土	日		
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akari.O	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miho.S		
	12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.t			12:00 ~ 13:00 Waist eri.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akari.O	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		
	13:30 ~ 14:30 Waist eri.N			14:00 ~ 15:00 Basic Kiho.t	13:30 ~ 14:30 Back & Arm eri.N	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kiho.t	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akari.O	
	15:00 ~ 16:00 Basic Akari.O			15:30 ~ 16:30 Waist eri.N	15:00 ~ 16:00 Waist Akari.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm eri.N		
	17:30 ~ 18:30 Waist eri.N			close	17:30 ~ 18:30 Release & Strength Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm eri.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t	close
	19:00 ~ 20:00 jump to burn Akari.O				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.t	19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.t		
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm eri.N				20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Waist eri.N		
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Akari.O							

・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは尚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に1回に制限されます。