

pilatesK フジグラン重信 【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

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

pilatesK フジグラン重信 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Body Balance Miho.S	10:30 ~ 11:30 Waist eri.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm eri.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Miho.S
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Akari.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miho.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn Akari.O	12:00 ~ 13:00 Waist Akari.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Miho.S		12:00 ~ 13:00 Waist eri.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Miho.S			13:30 ~ 14:30 Pre Basic Miho.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miho.S	14:30 ~ 15:30 Body Balance Miho.S		13:30 ~ 14:30 Body Balance Miho.S
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kiho.T	16:30 ~ 17:30 Waist eri.N		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akari.O			
17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 jump to burn Akari.O		17:30 ~ 18:30 Body Balance Miho.S	17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.T			17:30 ~ 18:30 Back & Arm eri.N
19:00 ~ 20:00 Back & Arm eri.N	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Miho.S		19:00 ~ 20:00 Waist eri.N	19:00 ~ 20:00 Body Balance Miho.S			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Akari.O
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Akari.O	20:30 ~ 21:30 Body Balance Miho.S		20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Miho.S	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.T			20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O

※休館日：休館日  
 ※クラスの曜日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 サイトをご覧ください。  
 ※ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し立てしております。  
 ※レッスン開始前夜1時前迄に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々2回以上、翌月の予約可償回数に1回に制限されます。

pilatesK フジグラン重信 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール 2026/06/23 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari.O	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Akari.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O			
12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		12:00 ~ 13:00 Back&Arm eri.N	12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.T	12:30 ~ 13:30 Waist Kiho.T		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Lin.K			
close		13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari.O	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Lin.K		13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.T	close			
		close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Kiho.T	16:30 ~ 17:30 Basic Kiho.T		close				
			17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.T	close						
17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Akari.O		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Kiho.T	17:30 ~ 18:30 Waist eri.N			close	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn Akari.O	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	
19:00 ~ 20:00 Waist eri.N		19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.T	19:00 ~ 20:00 Back&Arm eri.N	19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O				19:00 ~ 20:00 Back&Arm Lin.K		
20:30 ~ 21:30 Back&Arm eri.N		20:30 ~ 21:30 Waist eri.N	20:30 ~ 21:30 jump to burn Akari.O	close				close	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Kiho.T	20:30 ~ 21:30 Waist Kiho.T

pilatesK フジグラン重信 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Lin.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Akari.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Lin.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.T	
	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Lin.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kiho.T		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Lin.K	
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Akari.O	13:30 ~ 14:30 Basic Akari.O	14:30 ~ 15:30 Waist Kiho.T		13:30 ~ 14:30 Waist Kiho.T	
	close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Lin.K	16:30 ~ 17:30 Basic Kiho.T		close	close
		17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning Akari.O	close			
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Lin.K	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kiho.T			close	close
	19:00 ~ 20:00 jump to burn Akari.O	19:00 ~ 20:00 Waist Kiho.T	19:00 ~ 20:00 Back&Arm Lin.K			
	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Lin.K	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Lin.K	20:30 ~ 21:30 Stretch&Conditioning Akari.O			

※休館日：休館日  
 ※クラスの曜日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キャンセルされる場合は、1週間前までにお申し出ください。  
 ※キャンセル料は毎月1回を定めてお申し込み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。