

pilatesK フジグラン重信 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic		Waist	Back&Arm	Release&Strength		Back&Arm	jump to burn		
Akari.O		Kiho.t	Lin.K	Kiho.t		Lin.K	Akari.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm		Back&Arm	Basic	Back&Arm		Basic	Beauty Conditioning		
Lin.K		Lin.K	Akari.O	Lin.K		Akari.O	Akari.O		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Hip&Leg			
		Kiho.t	Lin.K	Kiho.t		Akari.O			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	jump to burn		Back&Arm						
	Akari.O		Lin.K						
	close	close	17:30 ~ 18:30	close	close				
			Beauty Conditioning						
			Akari.O						
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Beauty Conditioning	Basic	jump to burn	Back&Spine			Basic			
Akari.O	Akari.O	Akari.O	Kiho.t			Kiho.t			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm					jump to burn	Back&Arm	
Lin.K	Kiho.t	Kiho.t					Akari.O	Lin.K	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back&Spine	jump to burn	Basic					Release&Strength	Hip&Leg	
Kiho.t	Akari.O	Akari.O					Kiho.t	Kiho.t	

pilatesK フジグラン重信 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	close			
	Basic	Pre Basic	Waist					Hip&Leg	Back&Arm	
	Akari.O	cocoro.f	Kiho.t					Kiho.t	未定	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Beauty Conditioning	Back&Arm	Basic					Back&Arm	jump to burn	
	Akari.O	Lin.K	Akari.O					Lin.K	Akari.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	close	
	Back&Arm	Beauty Conditioning	Back&Spine					Basic		
	未定	cocoro.f	Kiho.t					Kiho.t		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					close		close
Back&Arm		jump to burn								
Lin.K		Akari.O								
close	close	17:30 ~ 18:30	close	close						
		Hip&Leg								
		cocoro.f								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Hip&Leg	Back&Arm				Release&Strength	Basic	Back&Arm			
Kiho.t	Lin.K				Kiho.t	Kiho.t	Lin.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				close	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Waist							Back&Arm	Waist	Body Balance
Akari.O	Akari.O							Lin.K	Kiho.t	Akane.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back&Spine	Back&Arm							Waist	Back&Arm	Basic
Kiho.t	Lin.K							Kiho.t	Lin.K	Akane.O

※休館日：07/10
 ※休館日：07/12
 ※休館日：07/14
 ※休館日：07/16
 ※休館日：07/18
 ※休館日：07/20
 ※休館日：07/22
 ※休館日：07/24
 ※休館日：07/26
 ※休館日：07/28
 ※休館日：07/30
 ※休館日：07/31
 ※休館日：08/01
 ※休館日：08/02
 ※休館日：08/03
 ※休館日：08/04
 ※休館日：08/05
 ※休館日：08/06
 ※休館日：08/07
 ※休館日：08/08
 ※休館日：08/09
 ※休館日：08/10
 ※休館日：08/11
 ※休館日：08/12
 ※休館日：08/13
 ※休館日：08/14
 ※休館日：08/15
 ※休館日：08/16
 ※休館日：08/17
 ※休館日：08/18
 ※休館日：08/19
 ※休館日：08/20
 ※休館日：08/21
 ※休館日：08/22
 ※休館日：08/23
 ※休館日：08/24
 ※休館日：08/25
 ※休館日：08/26
 ※休館日：08/27
 ※休館日：08/28
 ※休館日：08/29
 ※休館日：08/30
 ※休館日：08/31
 ※休館日：09/01
 ※休館日：09/02
 ※休館日：09/03
 ※休館日：09/04
 ※休館日：09/05
 ※休館日：09/06
 ※休館日：09/07
 ※休館日：09/08
 ※休館日：09/09
 ※休館日：09/10
 ※休館日：09/11
 ※休館日：09/12
 ※休館日：09/13
 ※休館日：09/14
 ※休館日：09/15
 ※休館日：09/16
 ※休館日：09/17
 ※休館日：09/18
 ※休館日：09/19
 ※休館日：09/20
 ※休館日：09/21
 ※休館日：09/22
 ※休館日：09/23
 ※休館日：09/24
 ※休館日：09/25
 ※休館日：09/26
 ※休館日：09/27
 ※休館日：09/28
 ※休館日：09/29
 ※休館日：09/30
 ※休館日：10/01
 ※休館日：10/02
 ※休館日：10/03
 ※休館日：10/04
 ※休館日：10/05
 ※休館日：10/06
 ※休館日：10/07
 ※休館日：10/08
 ※休館日：10/09
 ※休館日：10/10
 ※休館日：10/11
 ※休館日：10/12
 ※休館日：10/13
 ※休館日：10/14
 ※休館日：10/15
 ※休館日：10/16
 ※休館日：10/17
 ※休館日：10/18
 ※休館日：10/19
 ※休館日：10/20
 ※休館日：10/21
 ※休館日：10/22
 ※休館日：10/23
 ※休館日：10/24
 ※休館日：10/25
 ※休館日：10/26
 ※休館日：10/27
 ※休館日：10/28
 ※休館日：10/29
 ※休館日：10/30
 ※休館日：10/31
 ※休館日：11/01
 ※休館日：11/02
 ※休館日：11/03
 ※休館日：11/04
 ※休館日：11/05
 ※休館日：11/06
 ※休館日：11/07
 ※休館日：11/08
 ※休館日：11/09
 ※休館日：11/10
 ※休館日：11/11
 ※休館日：11/12
 ※休館日：11/13
 ※休館日：11/14
 ※休館日：11/15
 ※休館日：11/16
 ※休館日：11/17
 ※休館日：11/18
 ※休館日：11/19
 ※休館日：11/20
 ※休館日：11/21
 ※休館日：11/22
 ※休館日：11/23
 ※休館日：11/24
 ※休館日：11/25
 ※休館日：11/26
 ※休館日：11/27
 ※休館日：11/28
 ※休館日：11/29
 ※休館日：11/30
 ※休館日：12/01
 ※休館日：12/02
 ※休館日：12/03
 ※休館日：12/04
 ※休館日：12/05
 ※休館日：12/06
 ※休館日：12/07
 ※休館日：12/08
 ※休館日：12/09
 ※休館日：12/10
 ※休館日：12/11
 ※休館日：12/12
 ※休館日：12/13
 ※休館日：12/14
 ※休館日：12/15
 ※休館日：12/16
 ※休館日：12/17
 ※休館日：12/18
 ※休館日：12/19
 ※休館日：12/20
 ※休館日：12/21
 ※休館日：12/22
 ※休館日：12/23
 ※休館日：12/24
 ※休館日：12/25
 ※休館日：12/26
 ※休館日：12/27
 ※休館日：12/28
 ※休館日：12/29
 ※休館日：12/30
 ※休館日：12/31

pilatesK フォクラン重信		【 07/17 ~ 07/24 】					スケジュール		2026/06/26	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lin.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.t	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Akane.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.t	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Rin.T			
12:00 ~ 13:00 Body Balance Akane.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane.O	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Kiho.t		12:00 ~ 13:00 Basic Akane.O	12:30 ~ 13:30 Release & Strength Kiho.t		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rin.T			
13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.t	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lin.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Lin.K		13:30 ~ 14:30 Waist 未定			13:30 ~ 14:30 Waist 未定			
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Akane.O	16:30 ~ 17:30 Basic Kiho.t								
	close									
	17:30 ~ 18:30 Basic Akane.O									
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane.O	close	close		17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Waist 未定		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Lin.K		
19:00 ~ 20:00 Basic Akane.O				19:00 ~ 20:00 Waist 未定	19:00 ~ 20:00 Basic Akane.O		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lin.K	19:00 ~ 20:00 Waist 未定		
20:30 ~ 21:30 Waist 未定				20:30 ~ 21:30 Back & Spine Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Body Balance Akane.O		20:30 ~ 21:30 Pre Basic cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Lin.K		

pilatesK フォクラン重信		【 07/25 ~ 07/31 】					スケジュール	
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane.O	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lin.K	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Akane.O		
12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Akane.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mayu.F	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Kiho.t		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Lin.K		
13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane.O	14:30 ~ 15:30 Waist 未定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kiho.t			13:30 ~ 14:30 Basic Akane.O		
15:00 ~ 16:00 Waist 未定	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Akane.O							
close								
17:30 ~ 18:30 Basic Akane.O								
close	close		close	17:30 ~ 18:30 Waist Mayu.F		17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Lin.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t
				19:00 ~ 20:00 Release & Strength Kiho.t		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lin.K	19:00 ~ 20:00 Basic Akane.O	19:00 ~ 20:00 Waist 未定
				20:30 ~ 21:30 jump to burn Mayu.F		20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Body Balance Akane.O	20:30 ~ 21:30 Basic 未定

※休館可能レッスン
 クラスの開催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込みください。
 レッスン参加時間(1時間)を超えてのキャンセルは有料となります。
 ※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。