

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		eri.N	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		Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Basic	Beauty Conditioning	
Lin.K		Kiho.t	Akari.O	Lin.K		Akari.O	Akari.O	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Back&Arm	Hip&Leg		Hip&Leg	Hip&Leg	
		Kiho.t	Lin.K	Kiho.t		Akari.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	Back&Arm	
	jump to burn	Back&Arm	Back&Arm	Lin.K				
	Akari.O	Lin.K	Lin.K					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Beauty Conditioning	Basic	jump to burn	close	Back&Spine	Basic		
	Akari.O	Akari.O	Akari.O	close	Kiho.t	Kiho.t		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Waist	Hip&Leg	Back&Arm	close	jump to burn	Back&Arm			
eri.N	Kiho.t	Lin.K	close	Akari.O	Lin.K			
20:30 ~ 21:30	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	close	Release&Strength	Hip&Leg			
Kiho.t	Akari.O	Akari.O	close	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Pre Basic	Waist		Hip&Leg	Basic	
	Kiho.t	cocoro.f	eri.N		Kiho.t	Akari.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Release&Strength	Back&Arm	Basic		Back&Arm	jump to burn	
	Kiho.t	Lin.K	Akari.O		Lin.K	Akari.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back&Arm	Beauty Conditioning	Back&Spine		Basic	Basic	
	Lin.K	cocoro.f	Kiho.t		Kiho.t		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back&Arm	jump to burn	jump to burn	Back&Arm	Back&Arm			
Lin.K	Akari.O	Akari.O	Lin.K	Lin.K			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Hip&Leg	Waist	close	close	Release&Strength	Hip&Leg	Back&Arm	
Kiho.t	eri.N	close	close	Kiho.t	Kiho.t	Lin.K	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic	Beauty Conditioning	close	close	Back&Arm	Basic	Body Balance	
Akari.O	Akari.O	close	close	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	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Back&Spine	Hip&Leg	close	close	Waist	Back&Arm	Basic	
Kiho.t	Akari.O	close	close	eri.N	Lin.K	Akane.O	

※休館日：07/10
 ※休館日：07/12
 ※休館日：07/13
 ※休館日：07/14
 ※休館日：07/15
 ※休館日：07/16
 ※休館日：07/17
 ※休館日：07/18
 ※休館日：07/19
 ※休館日：07/20
 ※休館日：07/21
 ※休館日：07/22
 ※休館日：07/23
 ※休館日：07/24
 ※休館日：07/25
 ※休館日：07/26
 ※休館日：07/27
 ※休館日：07/28
 ※休館日：07/29
 ※休館日：07/30
 ※休館日：07/31

pilatesK フォクラン重信		【 07/17 ~ 07/24 】				スケジュール		2026/06/12 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back&Spine	Basic	Hip&Leg		Body Balance	Basic		Shape up waist		
Kiho.t	Akane.O	Kiho.t		Akane.O	Kiho.t		Rin.T		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Waist	Release&Strength		Basic	Release&Strength		Hip&Leg		
Akane.O	eri.N	Kiho.t		Akane.O	Kiho.t		Rin.T		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Basic	Hip&Leg	Back&Arm		Waist			Waist		
Kiho.t	Akane.O	Lin.K		eri.N			eri.N		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close
	Back&Arm	Basic							
	Lin.K	Kiho.t							
close	17:30 ~ 18:30	close		close	close		close	close	close
	Waist								
	eri.N								
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Hip&Leg			Basic	Waist	Back&Spine	Back&Arm			
Akane.O			Kiho.t	eri.N	Kiho.t	Lin.K			
19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back&Arm			Waist	Basic	Back&Arm	Waist			
eri.N			eri.N	Akane.O	Lin.K	eri.N			
20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Waist			Back&Spine	Body Balance	Pre Basic	Back&Arm			
eri.N			Kiho.t	Akane.O	cocoro.f	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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip&Leg	Waist		Basic	Back&Arm		Body Balance					
Akane.O	eri.N		Kiho.t	Lin.K		Akane.O					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Waist	Basic		jump to burn	Back&Spine		Back&Arm					
eri.N	Akane.O		Mayu.F	Kiho.t		Lin.K					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30				
Body Balance	Waist		Hip&Leg				Basic				
Akane.O	eri.N		Kiho.t				Akane.O				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close			
Waist	Hip&Leg										
eri.N	Akane.O										
close	close		close	close		close	close	close			
									17:30 ~ 18:30	Basic	
		Akane.O									
close	close	close	close	close	close	close					
							17:30 ~ 18:30	Waist	Basic	Back&Arm	Hip&Leg
							Mayu.F	Kiho.t	Lin.K	Kiho.t	
close	close	close	close	close	close	close					
							19:00 ~ 20:00	Release&Strength	Back&Arm	Basic	Waist
							Kiho.t	Lin.K	Akane.O	eri.N	
close	close	close	close	close	close	close					
							20:30 ~ 21:30	jump to burn	Basic	Body Balance	Basic
							Mayu.F	Kiho.t	Akane.O	Akane.O	

※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がキャンセルされる場合は、1週間前までにお届けしております。
 レッスン参加時間(1時間)を超えてのキャンセルは受付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に1回に制限されます。