

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		12:00 ~ 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	
		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		
	jump to burn		Back&Arm					
	Akari.O		Lin.K					
	close	close	17:30 ~ 18:30	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Pre Basic	Waist		Hip&Leg	Back&Arm		
	Akari.O	cocoro.f	Kiho.t		Kiho.t	saya.s		
	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			
	haruho.M	cocoro.f	Kiho.t		Kiho.t			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
Back&Arm		jump to burn						
Lin.K		Akari.O						
close	close	17:30 ~ 18:30	close					
		Hip&Leg						
		cocoro.f						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	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	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	Akari.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 フジグラン重信		【 07/17 ~ 07/24 】				スケジュール		2026/07/02 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 Akari.O	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 Back & Arm Yukari.K	
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 Pre Basic NORIKA.H			13:30 ~ 14:30 Basic Rin.T	
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Akane.O	16:30 ~ 17:30 Basic Akari.O						
	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 Back & Arm Yukari.K		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yukari.K
19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O				19:00 ~ 20:00 Shape up waist NORIKA.H	19:00 ~ 20:00 Basic Akane.O		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lin.K	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Rin.T
20:30 ~ 21:30 Waist Akari.O				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 フジグラン重信		【 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 Back & Arm Yukari.K	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 Back & Arm Yukari.K	12:30 ~ 13:30 Basic Akane.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mayu.F	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Lin.K		
13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yukari.K		13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kiho.t			13:30 ~ 14:30 Basic Akane.O		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yukari.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Akane.O							
close								
17:30 ~ 18:30 Basic Akane.O	close		close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Asuka.H		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Lin.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.t
close				19:00 ~ 20:00 Waist Mayu.F		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Lin.K	19:00 ~ 20:00 Basic Akane.O	19:00 ~ 20:00 Waist Kiho.t
				20:30 ~ 21:30 Shape up waist Asuka.H		20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.t	20:30 ~ 21:30 Body Balance Akane.O	20:30 ~ 21:30 Basic Akane.O

※休館日レッスン
 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(18時)前までキャンセルは無料となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。