

pilatesK フジグラン重信		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/15 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
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		
Basic	Waist		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Body Balance		
Akane.O	Kiho.t		Lin.K	Kiho.t		Akane.O	Akane.O		
1200 ~ 1300	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Back & Arm		Waist	Back & Arm		Back & Arm	Waist		
Akane.O	Lin.K		Kiho.t	Saya.S		Saya.S	Kiho.t		
1330 ~ 1430	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Back & Spine		Back & Arm			Waist	Basic		
Mayu.F	Kiho.t		Lin.K			Kiho.t	Akane.O		
1530 ~ 1630	16:30 ~ 17:30		close			close	close	1500 ~ 1600	
jump to burn	Back & Arm							Back & Spine	
Mayu.F	Saya.S							Kiho.t	
close	close							close	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg								Release & Strength	Release & Strength
Mayu.F								Kiho.t	Kiho.t
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
			Release & Strength	Back & Spine	Basic	Hip & Leg			
			Kiho.t	Kiho.t	Akane.O	Kiho.t			
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
			Basic	Back & Arm	Release & Strength	Basic			
			Kiho.t	Lin.K	Kiho.t	Akane.O			
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
			Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Back & Arm			
Saya.S	Kiho.t		Akane.O	Lin.K					

pilatesK フジグラン重信		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール										
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16							
日	月	火	水	木	金	土	日							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
jump to burn		Release&Strength	Back&Arm		Back&Arm	Basic	Waist							
Mayu.F		Kiho.t	Lin.K		Lin.K	Akane.O	Kiho.t							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Basic		Basic	Waist		Basic	Hip&Leg	Release&Strength							
Mayu.F		Akane.O	Kiho.t		Lin.K	Saya.S	Kiho.t							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Back&Arm		Shape up waist			Body Balance	Basic	Hip&Leg							
Saya.S		Rin.T			Akane.O	Akane.O	Akane.O							
16:30 ~ 17:30		1500 ~ 1600			close	close	1500 ~ 1600	16:30 ~ 17:30						
Waist		Basic					Back&Arm	Basic						
Mayu.F		Akane.O					Saya.S	Lin.K						
close		close					close	close	close	close				
											17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
											Back&Arm	Body Balance		
		Lin.K									Akane.O			
		close	close	close	close	close					close			
												17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
												Body Balance	Back&Arm	Back&Spine
												Akane.O	Saya.S	Kiho.t
												19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
												Basic	Back&Spine	Basic
		Akane.O	Kiho.t	Akane.O										
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30										
		Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg										
Saya.S	Mayu.F	Saya.S												

・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時間前までにお申し込みしております。
 ・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。

pilatesK フジグラン重信

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/15 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Hip&Leg		Body Balance	Back&Arm	Basic	
	Lin.K	Akane.O		Akane.O	Saya.S	Lin.K	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist	Back&Spine		Back&Arm	Basic	Hip&Leg	
	Kiho.t	Kiho.t		Lin.K	Lin.K		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic			Hip&Leg	Body Balance	Back&Arm	
	Lin.K			Akane.O	Akane.O	Saya.S	
	close			close	1500 ~ 1600	16:30 ~ 17:30	
					Hip&Leg	Body Balance	
					Saya.S	Akane.O	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
	Hip&Leg	Release&Strength		Body Balance		Waist	
Kiho.t	Kiho.t	Akane.O	Kiho.t				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Release&Strength	Hip&Leg	Shape up waist	Back&Arm				
Kiho.t	Saya.S	Rin.T	Saya.S				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back&Arm	Basic	Release&Strength	Back&Spine				
Lin.K	Lin.K	Kiho.t	Kiho.t				

pilatesK フジグラン重信

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Hip&Leg	Back&Spine		Basic	Release&Strength	Back&Arm	
Akane.O	Kiho.t		Lin.K	Kiho.t	Lin.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Back&Arm	Basic	
Lin.K	Kiho.t		Akane.O	Lin.K	Akane.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic			Back&Arm	Waist	Release&Strength	
Akane.O			Lin.K	Kiho.t	Kiho.t	
close			close	1500 ~ 1600	16:30 ~ 17:30	
				Basic	Back&Arm	
				Lin.K	Lin.K	
				close	close	
			17:30 ~ 18:30			
			Waist			
Kiho.t						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Basic		
Lin.K	Akane.O		Saya.S	Haruho.M		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back&Arm	Basic	Pre Basic	Body Balance			
Saya.S	Lin.K	cocoro.f	Akane.O			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close		
Hip&Leg	Body Balance	Beauty Conditioning	Back&Arm			
Saya.S	Akane.O	cocoro.f	Haruho.M			

・体験可能レッスン
・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。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセル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が1回に制限されます。