

pilatesK フジグラン重信		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール		2026/08/14 更新				
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Hip&Leg		Beauty Conditioning	jump to burn	Back&Arm		Body Balance	
Kiho.t	Saya.S		cocoro.f	Mayu.F	Saya.S		Akane.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Release&Strength		Back&Spine	Back&Arm	Body Balance		Hip&Leg	
Lin.K	Kiho.t		Kiho.t	Lin.K	Akane.O		Saya.S	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist			Pre Basic	jump to burn	Hip&Leg		Basic	
Kiho.t			cocoro.f	Mayu.F	Saya.S		Akane.O	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic		Beauty Conditioning	
					Lin.K		Akane.O	
					close			
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Hip&Leg			Back&Spine	Waist	Body Balance		close	Back&Arm
Saya.S			Kiho.t	Kiho.t	Akane.O			Saya.S
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Beauty Conditioning	Back&Arm	Pilates Barre	Basic	Basic				
Akane.O	Saya.S	Kiho.t	Lin.K	Akane.O				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back&Arm	Basic	Shape up waist	Hip&Leg	Hip&Leg				
Saya.S	Lin.K	Rin.T	Akane.O	Saya.S				

pilatesK フジグラン重信		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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		Back & Spine	Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Pilates Barre
Lin.K		Kiho.t	Lin.K	Saya.S		Akane.O	Kiho.t
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning		Basic	Release&Strength	jump to burn		Release&Strength	Back & Arm
Akane.O		Lin.K	Kiho.t	Mayu.F		Kiho.t	Saya.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm	Basic	Back & Arm		Beauty Conditioning	
		Lin.K	Lin.K	Saya.S		Akane.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Spine	Waist			
			Kiho.t	Mayu.F			
			close	close			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Release&Strength		Pilates Barre	Beauty Conditioning	Hip & Leg		Beauty Conditioning	
Kiho.t		Kiho.t	Akane.O	Saya.S		Akane.O	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Hip & Leg	Waist	Body Balance		Waist	Basic		
Saya.S	cocoro.f	Akane.O		Lin.K	Lin.K		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Back & Spine	Beauty Conditioning	Basic		Back & Arm	Waist		
Kiho.t	cocoro.f	Lin.K	Saya.S	Lin.K			

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30 Waist Lin.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Basic Lin.K	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Akane.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Haruho.M	close	
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Saya.S	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Saya.S	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Rin.T		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kiho.t	12:00 ~ 13:00 Waist Lin.K		
	13:30 ~ 14:30 Basic Lin.K	13:30 ~ 14:30 Waist Kiho.t	14:30 ~ 15:30 Basic Lin.K		13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane.O	13:30 ~ 14:30 Basic Haruho.M		
	close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm Saya.S	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rin.T		15:00 ~ 16:00 Basic Lin.K	15:00 ~ 16:00 Waist Lin.K		
		close	close		close	close		
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kiho.t			17:30 ~ 18:30 Back&Spine Kiho.t	17:30 ~ 18:30 Basic Lin.K		
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Saya.S	close			close	close		
	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Saya.S							
	20:30 ~ 21:00 Pre Basic cocoro.f							
	20:30 ~ 21:00 Back&Arm Saya.S							
	20:30 ~ 21:00 Back&Arm Saya.S							
	20:30 ~ 21:00 Back&Arm Saya.S							
	20:30 ~ 21:00 Back&Arm Saya.S							

pilatesK フジグラン重信

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Shape up waist	jump to burn		Waist	Hip&Leg
Saya.S	Rin.T	Mayu.F		Lin.K	Akane.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Beauty Conditioning	Basic		Basic	Pilates Barre
Lin.K	Akane.O	Lin.K		Saya.S	Kiho.t
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Hip&Leg	Body Balance	Hip&Leg		Back&Arm	
Saya.S	Rin.T	Mayu.F		Lin.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic	Waist			
	Akane.O	Lin.K			
	17:30 ~ 18:30	close			
Pilates Barre					
Kiho.t					
19:00 ~ 20:00					
Waist	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Lin.K			Hip&Leg	Body Balance	
20:30 ~ 21:30			Saya.S	Akane.O	
Release&Strength			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Kiho.t			Body Balance	Basic	
			Akane.O	Lin.K	

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄にお願いたします。
・※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。