

pilatesK フォクシング重信

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/13 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	close	close	
	Basic 🌱	Pilates Barre	Pilates Workout		Pre Basic 🌱			
	Lin.K	Kiho.t	Akane.O		Kiho.t			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
	Release&Strength	jump to burn	Pre Basic 🌱		Back & Spine			
	Kiho.t	cocoro.f	Kiho.t		Kiho.t			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Body Balance			
	Lin.K	Kiho.t	Akane.O		Akane.O			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			14:00 ~ 15:00
		Basic 🌱	Back & Spine		Hip & Leg 🌱			Pre Basic 🌱
		cocoro.f	Kiho.t		Akane.O			Kiho.t
close		close	close	15:30 ~ 16:30				
17:30 ~ 18:30			Beauty Conditioning 🌱					
Waist 🌱			Akane.O					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pilates Barre	Pilates Workout				
Saya.S	Akane.O		Kiho.t	Akane.O				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic 🌱	Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				
Lin.K	Kiho.t		Akane.O	Kiho.t				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱	Body Balance				
Saya.S	Akane.O		Kiho.t	Akane.O				

pilatesK フォクシング重信

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱
Akane.O	Lin.K	Saya.S		Akane.O	Lin.K		Lin.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱
Lin.K	Kiho.t	Akane.O		Saya.S	Lin.K		Akane.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱			Back & Arm 🌱
Akane.O	Lin.K	Saya.S		Akane.O			Lin.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Release&Strength	Pilates Workout					
	Kiho.t	Akane.O					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Basic 🌱							
Lin.K							
17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Spine			Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	
Kiho.t			Kiho.t	cocoro.f	Mayu.F	Akane.O	
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	
Lin.K	Saya.S	Lin.K	Kiho.t	Lin.K			
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Pilates Barre			Back & Spine	Pilates Workout	Waist 🌱	Body Balance	
Kiho.t			Kiho.t	cocoro.f	Mayu.F	Akane.O	

🌱：体験可能レッスン

・クラスの種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時間前迄にお願いしております。

・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 ファットグラ重信

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/13 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24							
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							
Release&Strength	Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	jump to burn							
Kiho.t	Lin.K		Lin.K	Akane.O		Akane.O	cocoro.f							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Basic 🌱	Back & Spine		jump to burn	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱							
Akane.O	Kiho.t		Mayu.F	Kiho.t		Lin.K	Akane.O							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Spine	Waist 🌱		Basic 🌱			Pilates Workout	Pre Basic 🌱							
Kiho.t	Lin.K		Lin.K			Akane.O	cocoro.f							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00							
Body Balance	Pilates Barre						Back & Arm 🌱							
Akane.O	Kiho.t						未定							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30							
Pre Basic 🌱							Basic 🌱							
Kiho.t							Akane.O							
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close							
			Body Balance	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱								
			Akane.O	Kiho.t	Saya.S	Lin.K								
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱								
			未定	Lin.K	未定	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								
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱										
Akane.O	Lin.K		Saya.S	未定										

pilatesK ファットグラ重信

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

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

🌱 : 体験可能レッスン

・ クラスの種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時間前迄にお願いしております。

・ レッスン開始時刻1時間前を切っの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。