

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

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		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	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週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 ファミリア重信

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/24 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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
Pre Basic 🍷							Body Balance	Back & Spine	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷							
Kiho.t							Akane.O	Kiho.t	Saya.S	Lin.K							
close	close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close										
			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											
			Beauty Conditioning 🍷	Waist 🍷	Hip & Leg 🍷	Back & Arm 🍷											
			Akane.O	Lin.K	Saya.S	未定											

pilatesK ファミリア重信

【 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 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Release&Strength
										未定	Saya.S	未定	Kiho.t
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00			
	jump to burn		Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵						Back & Arm 🇯🇵			
	Mayu.F		Akane.O	Lin.K						未定			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30									
	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Barre									
	Mayu.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時間前を切つて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。