pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/16　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Kiho.t	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Lin.K	10:30 ～ 11:30 jump to burn Mayu.F	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Kiho.t	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Akane.O	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Saya.S	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Lin.K		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	12:00 ～ 13:00 Release&Strength Lin.K	
14:30 ～ 15:30 Body Balance Akane.O	close	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Lin.K	close		13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Kiho.t	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	
16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Saya.S			close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Lin.K	
close		close				close	
		17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K					
	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Lin.K	close	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 Mayu.F	17:30 ～ 18:30 Body Balance Akane.O	17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 cocoro.f		
	19:00 ～ 20:00 Back＆Spine Kiho.t		19:00 ～ 20:00 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	19:00 ～ 20:00 Pre Basic 🔰 Kiho.t	19:00 ～ 20:00 Waist 🔰 Lin.K		
	20:30 ～ 21:30 Release&Strength Lin.K		20:30 ～ 21:30 Pre Basic 🔰 Kiho.t	20:30 ～ 21:30 Hip＆Leg 🔰 Akane.O	20:30 ～ 21:30 Pilates Workout cocoro.f		

pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信

【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning 🔰 Akane.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K		10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Akane.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Kiho.t	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Lin.K	
	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Kiho.t	12:30 ～ 13:30 Release&Strength Kiho.t		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Akane.O	12:00 ～ 13:00 jump to burn cocoro.f	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Akane.O	
	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Kiho.t			13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Kiho.t	14:30 ～ 15:30 Pilates Workout Akane.O	
		close	close		15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning 🔰 cocoro.f	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Lin.K	
close	close			close	close		close
					17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Kiho.t		
	17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Kiho.t	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Lin.K	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K	17:30 ～ 18:30 Body Balance Akane.O		close	
	19:00 ～ 20:00 Hip＆Leg 🔰 Akane.O	19:00 ～ 20:00 Pilates Workout Akane.O	19:00 ～ 20:00 Release&Strength Kiho.t	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 Lin.K	close		
	20:30 ～ 21:30 Body Balance Akane.O	20:30 ～ 21:30 Waist 🔰 Lin.K	20:30 ～ 21:30 Pre Basic 🔰 Kiho.t	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm 🔰 Sayaka.K			

🔰：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。

pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール　2026/10/16　更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ～ 11:30 jump to burn Mayu.F	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Akane.O	close	10:30 ～ 11:30 Pilates Workout Akane.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Sayaka.K	10:30 ～ 11:30 Waist Lin.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic Lin.K
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Sayaka.K	12:30 ～ 13:30 Basic Akane.O		12:00 ～ 13:00 Waist Lin.K	12:00 ～ 13:00 Basic cocoro.f	12:30 ～ 13:30 Pilates Barre Kiho.t		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Kiho.t
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Mayu.F	close		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Akane.O	13:30 ～ 14:30 Body Balance Akane.O	14:30 ～ 15:30 Basic Lin.K		13:30 ～ 14:30 Waist Lin.K
close			close	15:00 ～ 16:00 jump to burn cocoro.f	16:30 ～ 17:30 Back＆Spine Kiho.t		close
				close	close		
				17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning Akane.O			
17:30 ～ 18:30 Back＆Spine Kiho.t	17:30 ～ 18:30 Waist Lin.K	17:30 ～ 18:30 Pilates Workout Akane.O	17:30 ～ 18:30 Pre Basic Kiho.t	close			17:30 ～ 18:30 jump to burn Mayu.F
19:00 ～ 20:00 Waist Lin.K	19:00 ～ 20:00 Back＆Arm Sayaka.K	19:00 ～ 20:00 Beauty Conditioning Akane.O	19:00 ～ 20:00 Waist Lin.K				19:00 ～ 20:00 Back＆Arm Sayaka.K
20:30 ～ 21:30 Pilates Barre Kiho.t	20:30 ～ 21:30 Basic Lin.K	20:30 ～ 21:30 Back＆Arm Sayaka.K	20:30 ～ 21:30 Release&Strength Kiho.t				20:30 ～ 21:30 Basic Mayu.F

pilatesK　ﾌｼﾞｸﾞﾗﾝ重信　【　11/25　～　】　スケジュール

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

：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。