

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

スケジュール

11/09 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日	11/16 月		
close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌿 Akane.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm 🌿 Sayaka.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Akane.O	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kiho.t	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Lin.K	close		
	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	14:00 ~ 14:30 お試し見学会 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		close	close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning 🌿 cocoro.f		16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Lin.K	
						16:30 ~ 17:00 お試し見学会 cocoro.f		close	
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌿 Kiho.t			
						17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kiho.t			close
						19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌿 Akane.O			
						20:30 ~ 21:30 Body Balance Akane.O			
	17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Lin.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 Sayaka.K		17:30 ~ 18:30 Body Balance 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					
	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

- ・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。

- ・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週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。

※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 フジゲラン重信		【 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
jump to burn	Hip & Leg 🌿		Pilates Workout	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		Basic 🌿				
Mayu.F	Akane.O		Akane.O	Sayaka.K	Lin.K		Lin.K				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre		Hip & Leg 🌿				
Sayaka.K	Akane.O		Lin.K	cocoro.f	Kiho.t		Kiho.t				
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
Hip & Leg 🌿	お試し見学会		Beauty Conditioning 🌿	Body Balance	Basic 🌿		Waist 🌿				
Mayu.F	Akane.O		Akane.O	Akane.O	Lin.K		Lin.K				
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			
					jump to burn	Back & Spine					
					cocoro.f	Kiho.t					
					16:30 ~ 17:00	close					
					お試し見学会						
					Akane.O						
17:30 ~ 18:30											
Beauty Conditioning 🌿											
Akane.O											
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
Back & Spine	Waist 🌿	Pilates Workout	Pre Basic 🌿	jump to burn							
Kiho.t	Lin.K	Akane.O	Kiho.t	Mayu.F							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿							
Lin.K	Sayaka.K	Akane.O	Lin.K	Sayaka.K							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Pilates Barre	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength	Basic 🌿							
Kiho.t	Lin.K	Sayaka.K	Kiho.t	Mayu.F							

pilatesK 万代館重信		【 11/25 ~ 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Back & Arm 🌿		Back & Spine	Body Balance	Back & Spine		
Sayaka.K		Kiho.t	Akane.O	Kiho.t		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		
Akane.O		Lin.K	Lin.K	Lin.K		
14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
お試し見学会		Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		
Akane.O		Kiho.t	Akane.O	Lin.K		
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
			Lin.K	Sayaka.K		
			close			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Release&Strength	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿				
Kiho.t	Akane.O	Lin.K				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
Waist 🌿	Back & Spine	Back & Arm 🌿				
Lin.K	Kiho.t	Sayaka.K				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿				
Kiho.t	Akane.O	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。