

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic		Back & Arm	Basic			Pre Basic	Basic			
Nanri.K		RINA.K	Nanri.K			mana.M	misaki.N	Mana.M		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist		Basic	Basic			Basic	Back & Arm			
RINA.K		Nanri.K	mana.M			Nanri.K	misaki.N			
close		close	close			14:30 ~ 15:30	close	close	close	close
						Waist				
						misaki.N				
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Basic	Back & Arm	Basic	Pre Basic	Back & Arm	Basic					
mana.M	RINA.K	mana.M	misaki.N	misaki.N	Nanri.K					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Pre Basic	Basic	Hip & Leg		Basic	Basic					
misaki.N	Nanri.K	Maho.F		mana.M	mana.M					
close	close	close	close	close	close	close	close			

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close				
	Basic	Waist			Hip & Leg	Basic					
	Nanri.K	RINA.K			Maho.F	mana.M					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30			
	Basic	Hip & Leg			Waist	Basic					
	mana.M	Maho.F			RINA.K	Nanri.K					
	close	close			14:30 ~ 15:30	close		close	close	close	close
					Back & Arm						
					RINA.K						
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Basic	Back & Arm	Basic	Basic	Basic	Waist	Basic					
mana.M	RINA.K	Nanri.K	mana.M	mana.M	RINA.K	Nanri.K					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic	Waist		Pre Basic	Basic	Basic						
Nanri.K	RINA.K		misaki.N	Nanri.K	mana.M						
close	close	close	close	close	close	close	close				

🟢：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 フジグラン石井

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 RINA.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Mihiro.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Nanri.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Mana.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🍃 misaki.N					
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Mana.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 RINA.K			12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Nanri.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Mana.M		12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 misaki.N					
close	14:30 ~ 15:30 Pre Basic 🍃 misaki.N			close	close		close	close	close			
	17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 Nanri.K									17:00 ~ 18:00 Waist 🍃 misaki.N	17:00 ~ 18:00 Pre Basic 🍃 misaki.N	17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 Nanri.K
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 misaki.N									19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 misaki.N	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🍃 Maho.F	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Mana.M
close	close			close	close		close	close	close			

pilatesK フジグラン石井

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31						
土	日	月	火	水	木	金						
10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🍃 misaki.N	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🍃 misaki.N	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 イストラフク-未確定						
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Mihiro.M			12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 misaki.N	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 misaki.N		12:30 ~ 13:30 Pre Basic 🍃 misaki.N						
14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Nanri.K			close	close		close	close	close				
17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🍃 misaki.N									17:00 ~ 18:00 Basic 🍃 Mana.M	17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🍃 イストラフク-未確定	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg 🍃 Maho.F	17:00 ~ 18:00 Waist 🍃 イストラフク-未確定
close									19:00 ~ 20:00 Waist 🍃 イストラフク-未確定	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Nanri.K	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍃 イストラフク-未確定	19:00 ~ 20:00 Basic 🍃 Mana.M
			close	close		close	close					

🍃 : 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時間前迄にお願しております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。