

pilatesK フジグラン石井		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pre Basic 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱			
misaki.N			Mana.M	Nanri.K		イラストター-未確定	Mana.M			
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱			
Nanri.K			Mana.M	misaki.N		misaki.N	イラストター-未確定			
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist 🌱			Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
Mana.M			Nanri.K			Nanri.K	Nanri.K			
15:00 ~ 16:00			close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱									Basic 🌱	
Nanri.K									Mana.M	
close									close	
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30			
Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			
Mana.M			Nanri.K	Mana.M	misaki.N	Mana.M	Riko.H			
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱				
			Nanri.K	misaki.N	Mana.M	Mana.M				
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱				
			misaki.N	Mana.M	Nanri.K	Nanri.K				
			close	close	close	close				

pilatesK フジグラン石井		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
		Mana.M	misaki.N		Maho.F	Karin.K		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱		
		Nanri.K	Maho.F		Mana.M	Mana.M		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱		
		イラストター-未確定			Mana.M	Karin.K		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		
		Waist 🌱				Waist 🌱		
		Mana.M				Mana.M		
		close				close		
		17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱		
		Nanri.K	Maho.F	Nanri.K	イラストター-未確定	misaki.N		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
				イラストター-未確定	misaki.N	Maho.F		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		
				Nanri.K	Mana.M	misaki.N		
				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

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
	Pre Basic 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		
	misaki.N	Karin.K		Mana.M	Riko.H		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Back & Arm 🍃	Basic 🍃		
	Mana.M	Nanri.K		Nanri.K	Karin.K		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist 🍃			Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
	Mana.M			Mana.M	Nanri.K		
	close			close	15:00 ~ 16:00		
					Pre Basic 🍃		
		Riko.H					
	close	close		close			
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃			
misaki.N	Riko.H	Karin.K	Nanri.K	Karin.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Beauty Conditioning 🍃				
Nanri.K	Mana.M	Maho.F	misaki.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃				
Karin.K	Riko.H	Nanri.K	Karin.K				
close	close	close	close				

pilatesK フジグラン石井

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Pre Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃		
Nanri.K	Nanri.K		misaki.N	misaki.N		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Pre Basic 🍃		
Mana.M	misaki.N		Karin.K	misaki.N		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🍃			Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃		
Karin.K			misaki.N	Karin.K		
close			close	15:00 ~ 16:00		
		Basic 🍃				
	Nanri.K					
		close				
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
Karin.K	misaki.N	Riko.H	Mana.M	Nanri.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Waist 🍃			
Mana.M	Karin.K	Nanri.K	Mana.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃			
Nanri.K	Mana.M	Riko.H	Nanri.K			
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。