

pilatesK フジグラン北島		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/11 更新			
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
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	close	close	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊			Basic 🏊		
Rico.H	yuri.Y		Maho.F	Nodoka.K			Karin.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		
Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Pre Basic 🏊			Hip & Leg 🏊		
Nodoka.K	Maho.F		Nodoka.K	Rico.H			Maho.F		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Pre Basic 🏊			Basic 🏊	Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊		
Rico.H			Maho.F	Rico.H			Maho.F		
close			close	close			15:00 ~ 16:00	close	
							Waist 🏊		
							Nodoka.K		
							close		
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30
Basic 🏊			Waist 🏊	Basic 🏊			Hip & Leg 🏊	jump to burn	Basic 🏊
Maho.F			Nodoka.K	Karin.K			Maho.F	Rico.H	Karin.K
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
Waist 🏊			Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊			Beauty Conditioning 🏊		Hip & Leg 🏊
Nodoka.K			yuri.Y	Maho.F			misaki.N		Maho.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊					
Maho.F	Nodoka.K	Karin.K	misaki.N	Karin.K					
close	close	close	close	close					

pilatesK フジグラン北島		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
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		
Back & Arm 🏊🏊		Pre Basic 🏊🏊	Hip & Leg 🏊🏊			Hip & Leg 🏊🏊	Pre Basic 🏊🏊		
Maho.F		misaki.N	Maho.F			Maho.F	Rico.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🏊🏊		Beauty Conditioning 🏊🏊	Waist 🏊🏊			Basic 🏊🏊	jump to burn		
Rico.H		misaki.N	Nodoka.K			未確定	Rico.H		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist 🏊🏊	Basic 🏊🏊			Waist 🏊🏊			
		Nodoka.K	未確定			Nodoka.K			
		close	15:00 ~ 16:00			close			
	Back & Arm 🏊🏊								
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Pre Basic 🏊🏊	jump to burn	Basic 🏊🏊	Beauty Conditioning 🏊🏊	Pre Basic 🏊🏊	Back & Arm 🏊🏊				
Rico.H	Rico.H	未確定	misaki.N	Rico.H	Maho.F				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist 🏊🏊	Basic 🏊🏊	Back & Arm 🏊🏊		jump to burn	Basic 🏊🏊				
Nodoka.K	Maho.F	Maho.F		Rico.H	未確定				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Back & Arm 🏊🏊	Hip & Leg 🏊🏊		Hip & Leg 🏊🏊	Waist 🏊🏊				
Rico.H	Rico.H	Maho.F		Maho.F	Nodoka.K				
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 フジグラン北島

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/11 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Karin.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Nodoka.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Karin.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 misaki.N	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 misaki.N	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Rico.H		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Karin.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Maho.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Maho.F	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Karin.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rico.H		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🌱 Rico.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Maho.F	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Maho.F	
	close	15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 Nodoka.K		15:00 ~ 16:00 jump to burn Rico.H	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Karin.K	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 misaki.N	
		close		close	close	close	
	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Karin.K	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱 Nodoka.K		17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Karin.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌱 Maho.F	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌱 misaki.N	
	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Nodoka.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌱 misaki.N		close	close	close	16:30 ~ 17:30 Waist 🌱 Nodoka.K
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Karin.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic 🌱 misaki.N					18:00 ~ 19:00 Basic 🌱
	close	close					未確定
							19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Maho.F
							close

pilatesK フジグラン北島

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Beauty Conditioning 🌱	jump to burn			Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱
Rico.H	Rico.H			Maho.F	Rico.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			jump to burn	Hip & Leg 🌱
未確定	Rico.H			Rico.H	Maho.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	
Nodoka.K	Maho.F			Maho.F	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Pre Basic 🌱				
	Rico.H				
close	close				
	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	
Maho.F	未確定	close	未確定	Rico.H	
18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn			Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	
Rico.H			Rico.H	Maho.F	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	
Maho.F			Nodoka.K	Maho.F	
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。