

pilatesK フジグラン石井		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 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
Waist 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿
misaki.N	Nanri.K		misaki.N	Karin.K			Nanri.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿			Beauty Conditioning 🌿
misaki.N	Karin.K		Karin.K	misaki.N			misaki.N
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿			Body Balance	Basic 🌿			Basic 🌿
Nanri.K			misaki.N	Karin.K			Nanri.K
close			close	close			15:00 ~ 16:00
		Waist 🌿					
	misaki.N						
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 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Body Balance		
Karin.K	Mana.M	Nanri.K	Nanri.K	misaki.N	misaki.N		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿		
Mana.M	Karin.K	Mana.M	Karin.K		Nanri.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿		Pre Basic 🌿		
Nanri.K	Mana.M	misaki.N	Nanri.K		misaki.N		
close	close	close	close		close		

pilatesK フジグラン石井		【 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	
Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Body Balance			Back & Arm 🌿	Waist 🌿	
Karin.K		Rico.H	misaki.N			Nanri.K	Mana.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Nanri.K		Nanri.K	Mana.M			Karin.K	Nanri.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🌿	Pre Basic 🌿			Waist 🌿		
		Nanri.K	misaki.N			Mana.M		
		close	15:00 ~ 16:00			close		
			Back & Arm 🌿					
			Nanri.K					
			close					
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	
Basic 🌿		Waist 🌿	Back & Arm 🌿			Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿
Mana.M		Mana.M	Rico.H			Mana.M	Nanri.K	misaki.N
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				Basic 🌿	Pre Basic 🌿
Mana.M	Nanri.K	Rico.H	Karin.K	misaki.N				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿				
Nanri.K	misaki.N	Karin.K	Mana.M	Karin.K				
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。

pilatesK フジグラン石井

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 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 Waist 🌱 Mana.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌱 misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Mana.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Nanri.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Mana.M	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Rico.H	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Mana.M		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱 misaki.N	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Mana.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Nanri.K		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Nanri.K	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Karin.K		13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Mana.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Karin.K		
	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance misaki.N		15:00 ~ 16:00 Pre Basic 🌱 misaki.N	15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 Mana.M	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 Nanri.K		
		close		close	close	close		
	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Nanri.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Nanri.K		17:30 ~ 18:30 Body Balance misaki.N	17:30 ~ 18:30 Pre Basic 🌱 Rico.H	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Mana.M		16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Mana.M
	18:00 ~ 19:00 Body Balance misaki.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Mana.M		close	close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Nanri.K
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🌱 misaki.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Rico.H						19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 Mana.M
	close	close						close

pilatesK フジグラン石井

【 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
Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱
Karin.K	Nanri.K			Karin.K	misaki.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱
misaki.N	Mana.M			Mana.M	Mana.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	
Karin.K	misaki.N			Karin.K	
close	15:00 ~ 16:00			close	
	Basic 🌱				
	Mana.M				
close	close				
	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
	Back & Arm 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Nanri.K	misaki.N	Nanri.K	Nanri.K		
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance		Waist 🌱	Body Balance		
misaki.N		Mana.M	misaki.N		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Nanri.K		Nanri.K	Karin.K		
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。