

| pilatesK フジグラン北島 |               | 【 09/01 ~ 09/08 】 |                       | スケジュール        |               | 2026/09/24 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 |
|                  |               | Waist 🏊           |                       |               |               |               |               |
|                  |               | Nodoka.K          |                       |               |               |               |               |
|                  |               |                   |                       |               |               |               |               |
| 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    】 |                        | 09/16    ~    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 | 13:30 ~ 14:30 | close |
|                     |               | Waist 🏊🏊                      | Basic 🏊🏊               |                                  |               | Waist 🏊🏊      | Waist 🏊🏊      |       |
|                     |               | Nodoka.K                      | 未確定                    |                                  |               | Nodoka.K      | Nodoka.K      |       |
|                     |               | close                         | 15:00 ~ 16:00          |                                  |               | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 |       |
|                     | Back & Arm 🏊🏊 |                               | Back & Arm 🏊🏊          | Back & Arm 🏊🏊                    |               |               |               |       |
| Maho.F              | Maho.F        |                               | Maho.F                 |                                  |               |               |               |       |
| close               | close         | close                         | close                  | close                            | close         | close         |               |       |
|                     |               |                               |                        |                                  |               |               | close         | close |
| 16:30 ~ 17:30       | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30                 | 17:30 ~ 18:30          | 16:30 ~ 17:30                    | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 |       |
| Pre Basic 🏊🏊        | jump to burn  | Basic 🏊🏊                      | Beauty Conditioning 🏊🏊 | Pre Basic 🏊🏊                     | Pre Basic 🏊🏊  | Back & Arm 🏊🏊 | Back & Arm 🏊🏊 |       |
| Rico.H              | Rico.H        | 未確定                           | misaki.N               | Rico.H                           | Rico.H        | Maho.F        | Maho.F        |       |
| 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00                 | close                  | 18:00 ~ 19:00                    | 18:00 ~ 19:00 | 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         | 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

2026/09/24 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<br>Basic 🌱<br>Karin.K       | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🌱<br>Nodoka.K               | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌱<br>Rico.H           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌱<br>Karin.K     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🌱<br>misaki.N               | close                                  |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌱<br>misaki.N | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌱<br>Rico.H                 |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌱<br>Karin.K              | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌱<br>Maho.F | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg 🌱<br>Maho.F             |                                        |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🌱<br>Karin.K       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Rico.H            |       | 13:30 ~ 14:30<br>Beauty Conditioning 🌱<br>Rico.H | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🌱<br>Maho.F  | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🌱<br>Maho.F                 |                                        |
|       | close                                     | 15:00 ~ 16:00<br>Waist 🌱<br>Nodoka.K               |       | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Rico.H          | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🌱<br>Karin.K     | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm 🌱<br>misaki.N          |                                        |
|       |                                           | close                                              |       | close                                            | close                                   | close                                              |                                        |
|       |                                           |                                                    |       |                                                  |                                         |                                                    |                                        |
|       | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🌱<br>Karin.K       | 16:30 ~ 17:30<br>Waist 🌱<br>Nodoka.K               |       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🌱<br>Karin.K              | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm 🌱<br>Maho.F | 17:30 ~ 18:30<br>Beauty Conditioning 🌱<br>misaki.N |                                        |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🌱<br>Nodoka.K      | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning 🌱<br>misaki.N |       | close                                            | close                                   | close                                              | 16:30 ~ 17:30<br>Waist 🌱<br>Nodoka.K   |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🌱<br>Karin.K       | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic 🌱<br>misaki.N           |       |                                                  |                                         |                                                    | 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🌱               |
|       | close                                     | close                                              |       |                                                  |                                         |                                                    | 未確定                                    |
|       |                                           |                                                    |       |                                                  |                                         |                                                    | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🌱<br>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          | Waist 🌱       |
| 未確定                   | Rico.H                |                       |               | Rico.H                | Nodoka.K      |
| 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                   | 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         |                       |               |

🌱 : 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。