

| pilatesK フジグラン北島 |               | 【 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 |
| 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 】      |                        | 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          |               |               | Back & Arm 🏊🏊 | close         |       |
|                  | Maho.F        |                        |                        |               |               |               |               |       |
| 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

2026/08/14 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         | 10:30 ~ 11:30 | close         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close |
|               | Basic 🌱               | Waist 🌱       |               | Hip & Leg 🌱           | Basic 🌱               | Waist 🌱       |       |
|               | Karin.K               | Nodoka.K      |               | Rico.H                | Karin.K               | misaki.N      |       |
|               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |       |
|               | Back & Arm 🌱          | Basic 🌱       |               | Basic 🌱               | Back & Arm 🌱          | Hip & Leg 🌱   |       |
|               | misaki.N              | Rico.H        |               | Karin.K               | Maho.F                | Maho.F        |       |
|               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |       |
|               | Basic 🌱               | jump to burn  |               | Beauty Conditioning 🌱 | Hip & Leg 🌱           | Basic 🌱       |       |
|               | Karin.K               | Rico.H        |               | Rico.H                | Maho.F                | Maho.F        |       |
|               | close                 | close         |               | 15:00 ~ 16:00         | 15:00 ~ 16:00         | 15:00 ~ 16:00 |       |
| Waist 🌱       |                       |               | jump to burn  | Basic 🌱               | Back & Arm 🌱          |               |       |
| Nodoka.K      |                       |               | Rico.H        | Karin.K               | misaki.N              |               |       |
| close         |                       |               | close         | close                 | close                 |               |       |
| 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30         | 16:30 ~ 17:30 |       |
| Basic 🌱       | Waist 🌱               | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱          | Beauty Conditioning 🌱 | Waist 🌱       |       |
| Karin.K       | Nodoka.K              | Rico.H        | Karin.K       | Maho.F                | misaki.N              | Nodoka.K      |       |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         | close         | close         | close                 | close                 | 18:00 ~ 19:00 |       |
| Waist 🌱       | Beauty Conditioning 🌱 |               |               |                       |                       | Basic 🌱       |       |
| Nodoka.K      | misaki.N              |               |               |                       |                       | 未確定           |       |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |               |               |                       |                       | 19:30 ~ 20:30 |       |
| Basic 🌱       | Pre Basic 🌱           |               |               |                       |                       | Hip & Leg 🌱   |       |
| Karin.K       | misaki.N              |               |               |                       |                       | Maho.F        |       |
| close         | close                 |               |               |                       |                       | 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。