

| pilatesK              |  | フジグラン石井       |  | 【 10/01 ~ 10/08 】 |  | スケジュール        |  | 2026/09/16 更新         |  |               |  |               |  |       |  |
|-----------------------|--|---------------|--|-------------------|--|---------------|--|-----------------------|--|---------------|--|---------------|--|-------|--|
| 10/01                 |  | 10/02         |  | 10/03             |  | 10/04         |  | 10/05                 |  | 10/06         |  | 10/07         |  | 10/08 |  |
| 木                     |  | 金             |  | 土                 |  | 日             |  | 月                     |  | 火             |  | 水             |  | 木     |  |
| close                 |  | 10:30 ~ 11:30 |  | 10:30 ~ 11:30     |  | close         |  | close                 |  | 10:30 ~ 11:30 |  | close         |  | close |  |
|                       |  | Back & Arm 🌿  |  | Hip & Leg 🌿       |  |               |  |                       |  | Pre Basic 🌿   |  |               |  |       |  |
|                       |  | Nanri.K       |  | Karin.K           |  |               |  |                       |  | misaki.N      |  |               |  |       |  |
|                       |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00     |  |               |  |                       |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:30 ~ 13:30 |  |       |  |
|                       |  | Basic 🌿       |  | Back & Arm 🌿      |  |               |  |                       |  | Body Balance  |  | Basic 🌿       |  |       |  |
|                       |  | Karin.K       |  | Nanri.K           |  |               |  |                       |  | misaki.N      |  | Nanri.K       |  |       |  |
|                       |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30     |  |               |  |                       |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 14:00 ~ 15:00 |  |       |  |
|                       |  | Pre Basic 🌿   |  | Basic 🌿           |  |               |  |                       |  | Back & Arm 🌿  |  | Hip & Leg 🌿   |  |       |  |
|                       |  | misaki.N      |  | Karin.K           |  |               |  |                       |  | Nanri.K       |  | Karin.K       |  |       |  |
|                       |  | close         |  | close             |  |               |  |                       |  | 15:00 ~ 16:00 |  | 15:00 ~ 16:00 |  |       |  |
| Beauty Conditioning 🌿 |  |               |  |                   |  | Nanri.K       |  |                       |  |               |  |               |  |       |  |
| misaki.N              |  |               |  |                   |  | close         |  | close                 |  |               |  |               |  |       |  |
| 16:30 ~ 17:30         |  | 16:30 ~ 17:30 |  | 17:30 ~ 18:30     |  | 17:30 ~ 18:30 |  | 16:30 ~ 17:30         |  | 16:30 ~ 17:30 |  | 16:30 ~ 17:30 |  |       |  |
| Waist 🌿               |  | Hip & Leg 🌿   |  | Basic 🌿           |  | Basic 🌿       |  | Beauty Conditioning 🌿 |  | Back & Arm 🌿  |  |               |  |       |  |
| Mana.M                |  | Karin.K       |  | Nanri.K           |  | Nanri.K       |  | misaki.N              |  | Nanri.K       |  |               |  |       |  |
| 18:00 ~ 19:00         |  | 18:00 ~ 19:00 |  | close             |  | close         |  | 18:00 ~ 19:00         |  | 18:00 ~ 19:00 |  |               |  |       |  |
| Basic 🌿               |  | Waist 🌿       |  |                   |  |               |  | Back & Arm 🌿          |  | Basic 🌿       |  |               |  |       |  |
| Karin.K               |  | Mana.M        |  |                   |  |               |  | Nanri.K               |  | Nanri.K       |  |               |  |       |  |
| 19:30 ~ 20:30         |  | 19:30 ~ 20:30 |  |                   |  |               |  | 19:30 ~ 20:30         |  | 19:30 ~ 20:30 |  |               |  |       |  |
| Back & Arm 🌿          |  | Body Balance  |  |                   |  |               |  | Basic 🌿               |  | Body Balance  |  |               |  |       |  |
| Nanri.K               |  | misaki.N      |  |                   |  |               |  | Karin.K               |  | misaki.N      |  |               |  |       |  |
| close                 |  | close         |  |                   |  |               |  | close                 |  | close         |  |               |  |       |  |

| pilatesK    フジグラン石井   |                     | 【    10/09    ~    10/16    】 |                       | スケジュール                |                       |                     |                       |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| 10/09                 | 10/10               | 10/11                         | 10/12                 | 10/13                 | 10/14                 | 10/15               | 10/16                 |
| 金                     | 土                   | 日                             | 月                     | 火                     | 水                     | 木                   | 金                     |
| 10:30    ~    11:30   | 10:30    ~    11:30 | close                         | 10:30    ~    11:30   | 10:30    ~    11:30   | 10:30    ~    11:30   | close               | 10:30    ~    11:30   |
| Beauty Conditioning 🌿 | Waist 🌿             |                               | Beauty Conditioning 🌿 | Back & Arm 🌿          | Hip & Leg 🌿           |                     | Basic 🌿               |
| misaki.N              | Mana.M              |                               | misaki.N              | Nanri.K               | Karin.K               |                     | Nanri.K               |
| 12:00    ~    13:00   | 12:00    ~    13:00 |                               | 12:00    ~    13:00   | 12:00    ~    13:00   | 12:30    ~    13:30   |                     | 12:00    ~    13:00   |
| Hip & Leg 🌿           | Basic 🌿             |                               | Pre Basic 🌿           | Waist 🌿               | Back & Arm 🌿          |                     | Basic 🌿               |
| Karin.K               | Karin.K             |                               | misaki.N              | Mana.M                | Nanri.K               |                     | Karin.K               |
| 13:30    ~    14:30   | 13:30    ~    14:30 |                               | 13:30    ~    14:30   | 13:30    ~    14:30   | close                 | 13:30    ~    14:30 |                       |
| Basic 🌿               | Hip & Leg 🌿         |                               | Waist 🌿               | Basic 🌿               |                       | Back & Arm 🌿        |                       |
| Mana.M                | Karin.K             |                               | Mana.M                | Mana.M                |                       | Nanri.K             |                       |
| close                 | 15:00    ~    16:00 |                               | 15:00    ~    16:00   | close                 |                       | close               | close                 |
|                       | Basic 🌿             |                               | Body Balance          |                       |                       |                     |                       |
|                       | Mana.M              | misaki.N                      |                       |                       |                       |                     |                       |
| close                 | close               | close                         | close                 | close                 | close                 | close               |                       |
|                       | close               | close                         | close                 | close                 | close                 | close               |                       |
| 16:30    ~    17:30   | 17:30    ~    18:30 | close                         | 17:30    ~    18:30   | 16:30    ~    17:30   | 16:30    ~    17:30   | 16:30    ~    17:30 | 16:30    ~    17:30   |
| Basic 🌿               | Body Balance        |                               | Basic 🌿               | Hip & Leg 🌿           | Body Balance          | Basic 🌿             | Beauty Conditioning 🌿 |
| Mana.M                | misaki.N            |                               | Mana.M                | Karin.K               | misaki.N              | Mana.M              | misaki.N              |
| 18:00    ~    19:00   | close               |                               | close                 | 18:00    ~    19:00   | 18:00    ~    19:00   | 18:00    ~    19:00 | 18:00    ~    19:00   |
| Pre Basic 🌿           |                     |                               |                       | Beauty Conditioning 🌿 | Basic 🌿               | Waist 🌿             | Hip & Leg 🌿           |
| misaki.N              |                     |                               |                       | misaki.N              | Nanri.K               | Mana.M              | Karin.K               |
| 19:30    ~    20:30   |                     |                               |                       | 19:30    ~    20:30   | 19:30    ~    20:30   | 19:30    ~    20:30 | 19:30    ~    20:30   |
| Waist 🌿               |                     |                               |                       | Pre Basic 🌿           | Beauty Conditioning 🌿 | Back & Arm 🌿        | Pre Basic 🌿           |
| Mana.M                |                     |                               |                       | misaki.N              | misaki.N              | Nanri.K             | misaki.N              |
| 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週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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2026/09/16 更新

| 10/17         | 10/18 | 10/19 | 10/20         | 10/21                 | 10/22         | 10/23         | 10/24         |               |
|---------------|-------|-------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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 |               |
| Body Balance  |       |       | Hip & Leg 🍃   | Back & Arm 🍃          |               | Basic 🍃       | Back & Arm 🍃  |               |
| misaki.N      |       |       | Karin.K       | Nanri.K               |               | Mana.M        | Nanri.K       |               |
| 12:00 ~ 13:00 |       |       | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30         |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |               |
| Waist 🍃       |       |       | Back & Arm 🍃  | Body Balance          |               | Hip & Leg 🍃   | Basic 🍃       |               |
| Mana.M        |       |       | Nanri.K       | misaki.N              |               | Karin.K       | Mana.M        |               |
| 13:30 ~ 14:30 |       |       | 13:30 ~ 14:30 | close                 |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |               |
| Basic 🍃       |       |       | Basic 🍃       |                       |               | Waist 🍃       | Body Balance  |               |
| Nanri.K       |       |       | Karin.K       |                       |               | Mana.M        | misaki.N      |               |
| 15:00 ~ 16:00 |       |       | close         |                       |               | close         | close         | 15:00 ~ 16:00 |
| Waist 🍃       |       |       |               |                       |               |               |               | Pre Basic 🍃   |
| Mana.M        |       |       |               |                       |               |               |               | misaki.N      |
| 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 |               |
| Back & Arm 🍃  |       |       | Waist 🍃       | Basic 🍃               | Back & Arm 🍃  | Hip & Leg 🍃   | Basic 🍃       |               |
| Nanri.K       |       |       | Mana.M        | Karin.K               | Nanri.K       | Karin.K       | Nanri.K       |               |
| close         |       |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close         |               |
|               |       |       | Basic 🍃       | Beauty Conditioning 🍃 | Hip & Leg 🍃   | Basic 🍃       |               |               |
|               |       |       | Nanri.K       | misaki.N              | Karin.K       | Nanri.K       |               |               |
|               |       |       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |               |
|               |       |       | Waist 🍃       | Hip & Leg 🍃           | Basic 🍃       | Back & Arm 🍃  |               |               |
|               |       |       | Mana.M        | Karin.K               | Nanri.K       | Nanri.K       |               |               |
|               |       |       | close         | close                 | close         | close         |               |               |

pilatesK フジグラン石井

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

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