

pilatesK フジグラン石井		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 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 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	
	Karin.K	Nanri.K			misaki.N	Karin.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Pre Basic 🏊	Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Body Balance	
	misaki.N	Karin.K			Nanri.K	misaki.N	
	close	close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Body Balance			Basic 🏊				
misaki.N			Nanri.K				
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		
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	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🏊	Waist 🏊				Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	
Karin.K	Mana.M				Karin.K	Nanri.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🏊	Body Balance				Back & Arm 🏊	Body Balance	
Nanri.K	misaki.N				Nanri.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 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	
misaki.N	Mana.M		Mana.M	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 🏊		Beauty Conditioning 🏊	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 🏊		Basic 🏊	Basic 🏊			Back & Arm 🏊	
Mana.M	Karin.K		Mana.M	Mana.M			Nanri.K	
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close			close	
	Basic 🏊	Body Balance						
	Mana.M	misaki.N						
16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	
Basic 🏊	Body Balance		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Body Balance		Basic 🏊	Pre Basic 🏊
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 🏊	Beauty Conditioning 🏊
misaki.N				misaki.N	Nanri.K		Mana.M	misaki.N
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 🏊	Hip & Leg 🏊
Mana.M				misaki.N	misaki.N		Nanri.K	Karin.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

2026/09/13 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 🌿	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Mana.M			Nanri.K	Mana.M		Karin.K	Mana.M	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿			Basic 🌿			Waist 🌿	Pre Basic 🌿	
Nanri.K			Karin.K			Mana.M	misaki.N	
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🌿								Beauty Conditioning 🌿
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 🌿	Body Balance	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 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵
		Nanri.K	Mana.M		Nanri.K	misaki.N
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pre Basic 🇯🇵			Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵
		misaki.N			misaki.N	Nanri.K
		close			close	15:00 ~ 16:00
						Basic 🇯🇵
						Karin.K
						close
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
		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。