

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
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Beauty Conditioning 🌱		
	Maho.F	Rico.H			Rico.H		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist 🌱	Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
	Nodoka.K	Maho.F			Karin.K	Maho.F	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Hip & Leg 🌱	jump to burn			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
	Maho.F	Rico.H			Maho.F	Rico.H	
	close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	close	
		Back & Arm 🌱			Hip & Leg 🌱		
Maho.F		Karin.K					
	close	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	
Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	jump to burn	
イラストター-未確定	Nodoka.K	Rico.H		Maho.F	Rico.H	Rico.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		
Rico.H	Rico.H		Maho.F		Maho.F		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		
Nodoka.K	Rico.H		Rico.H		Maho.F		
close	close			close	close	close	

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
Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
Nodoka.K	Maho.F		Nodoka.K	イラストター-未確定	Nodoka.K		Maho.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱
Rico.H	Nodoka.K		Rico.H	Maho.F	Rico.H		Maho.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Basic 🌱		Waist 🌱	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	
Rico.H	イラストター-未確定		Nodoka.K	Nodoka.K		Rico.H	
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close		close	
	Hip & Leg 🌱		jump to burn				
	Maho.F	Rico.H					
16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	
Maho.F	Nodoka.K	イラストター-未確定	Rico.H	Maho.F	Karin.K	Nodoka.K	
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	
Nodoka.K			Maho.F	Nodoka.K	Karin.K	Rico.H	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱			jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
Maho.F			Rico.H	Maho.F	Maho.F	イラストター-未確定	
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 フジグラン北島		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/29 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				
jump to burn			Pre Basic 🌿	jump to burn		Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿				
Rico.H			Rico.H	Rico.H		Nodoka.K	Rico.H				
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🌿			Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿				
Nodoka.K			Nodoka.K	Maho.F		Maho.F	Maho.F				
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist 🌿			Back & Arm 🌿			Hip & Leg 🌿	Basic 🌿				
Nodoka.K			Rico.H			Maho.F	Maho.F				
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Beauty Conditioning 🌿				Hip & Leg 🌿							
Rico.H				Rico.H							
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	
Pre Basic 🌿						Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	jump to burn	
Rico.H						Rico.H	Nodoka.K	Nodoka.K	Rico.H	Rico.H	
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
			Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿					
			Maho.F	Maho.F	Nodoka.K	Nodoka.K					
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
			Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn					
			Maho.F	Nodoka.K	misaki.N	Rico.H					
			close	close	close	close					

pilatesK フジグラン北島		【 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	
		Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	
		Maho.F	Nodoka.K		Rico.H	Rico.H	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Waist 🍃	jump to burn	
		Maho.F	Maho.F		Nodoka.K	Rico.H	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		jump to burn			Beauty Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	
		Rico.H			Rico.H	Maho.F	
		close			close	close	15:00 ~ 16:00
							Basic 🍃
							Maho.F
							close
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	
		Basic 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	jump to burn	Hip & Leg 🍃	
		Nodoka.K	Nodoka.K	Maho.F	Rico.H	Maho.F	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃		
		Rico.H	Nodoka.K	Rico.H	Maho.F		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
		Nodoka.K	Maho.F	Maho.F	Maho.F		
		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。