

pilatesK フジグラン宇部		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/15 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	10:30 ~ 11:30	close
	Back & Arm	Basic			Basic	Beauty Conditioning	
	Ayu.N	SHIHO.Y			Sumire.T	Sumire.T	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Beauty Conditioning	Hip & Leg			Waist	Hip & Leg	
	Sumire.T	Ayu.N			Ayu.N	Ayu.N	
	close	14:30 ~ 15:30			close	close	
		Back & Arm					
		SHIHO.Y					
		16:30 ~ 17:30					
		Basic					
		Ayu.N					
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Back & Arm	Hip & Leg			Beauty Conditioning	Waist	Basic	
SHIHO.Y	Sumire.T			Sumire.T	Sumire.T	SHIHO.Y	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Beauty Conditioning	Basic			Basic	Back & Arm	Hip & Leg	
Sumire.T	SHIHO.Y			SHIHO.Y	Ayu.N	Ayu.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg	Waist			Hip & Leg	Basic	Back & Arm	
Ayu.N	Ayu.N			Ayu.N	SHIHO.Y	SHIHO.Y	

pilatesK フジグラン宇部		【 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			
Hip & Leg		Waist				Basic		Hip & Leg		Basic				Waist			
Ayu.N		Sumire.T				SHIHO.Y		Sumire.T		SHIHO.Y				Ayu.N			
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30			
Basic		Back & Arm				Beauty Conditioning		Back & Arm		Waist				Back & Arm			
SHIHO.Y		SHIHO.Y				Sumire.T		SHIHO.Y		Ayu.N				SHIHO.Y			
close		14:30 ~ 15:30				14:30 ~ 15:30		close		close				close		close	
		Beauty Conditioning				Back & Arm											
		Sumire.T				SHIHO.Y											
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30											
		Basic		Hip & Leg													
		SHIHO.Y		Sumire.T													
16:00 ~ 17:00		close		close		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00					
Beauty Conditioning						Basic		Beauty Conditioning		Back & Arm		Basic					
Sumire.T						SHIHO.Y		Sumire.T		SHIHO.Y		SHIHO.Y					
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
Back & Arm						Waist		Back & Arm		Waist		Hip & Leg					
SHIHO.Y						Ayu.N		Ayu.N		Ayu.N		Ayu.N					
19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00					
Basic						Beauty Conditioning		Hip & Leg		Basic		Beauty Conditioning					
Sumire.T						Sumire.T		Sumire.T		SHIHO.Y		Sumire.T					

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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 週間前までにお申し込みください。
 ・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 フジグラン宇部		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/15 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								
Basic			Waist	Beauty Conditioning		Basic	Back&Arm								
Ayu.N			Ayu.N	Sumire.T		Sumire.T	SHIHO.Y								
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30							
Hip&Leg			Basic	Hip&Leg		Hip&Leg	Waist								
Sumire.T			Sumire.T	Ayu.N		Sumire.T	Sumire.T								
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30	close					
Back&Arm									Basic						
Ayu.N									SHIHO.Y						
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30						
Waist									Beauty Conditioning						
Sumire.T									Sumire.T						
close									16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
									Hip&Leg		Back&Arm	Basic	Back&Arm		
									Sumire.T		SHIHO.Y	SHIHO.Y	SHIHO.Y		
									17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic	Waist	Hip&Leg	Beauty Conditioning											
	Ayu.N	Sumire.T	Sumire.T	Sumire.T											
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00										
	Back&Arm	Basic	Back&Arm	Basic											
	SHIHO.Y	SHIHO.Y	SHIHO.Y	SHIHO.Y											

pilatesK フジグラン宇部		【 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													
		Basic	Waist		Back&Arm	Waist													
		SHIHO.Y	Ayu.N		SHIHO.Y	Ayu.N													
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30													
		Beauty Conditioning	Back&Arm		Waist	Beauty Conditioning													
		Sumire.T	SHIHO.Y		Ayu.N	Sumire.T													
		close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30											
								Hip&Leg											
								Ayu.N											
								16:30 ~ 17:30											
								Basic											
		close	close		close	close	close	Sumire.T											
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
																close	close	close	close
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																
				close	close	close	close												
								close	close	close	close								
												close	close	close	close				
close	close	close	close																

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。