

2026/10/13 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
close	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist misaki.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Karin.K	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍌 Karin.K	close		
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍌 Nanri.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌 Nanri.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🍌 misaki.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌 Mana.M			
		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🍌 misaki.N	close		13:30 ~ 14:30 Waist 🍌 Mana.M	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 Karin.K			
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍌 Nanri.K			close	15:00 ~ 16:00 Waist 🍌 Mana.M			
		close				close			
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍌 Nanri.K				17:30 ~ 18:30 Basic 🍌 Mana.M		17:30 ~ 18:30 Basic 🍌 Mana.M	
		close	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍌 Karin.K	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🍌 misaki.N		18:00 ~ 19:00 Waist 🍌 Mana.M	close
					19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌 Mana.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist misaki.N		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍌 Karin.K	
					close	close		close	

11/09 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日	11/16 月	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍌 Nanri.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 Karin.K	10:30 ~ 11:30 Waist 🍌 Mana.M	close	close	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🍌 misaki.N	12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 Mana.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌 Nanri.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🍌 Nanri.K			
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌 Nanri.K	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍌 Karin.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍌 Nanri.K			
	close			close	15:00 ~ 16:00 Basic 🍌 Mana.M			
					close			
					16:30 ~ 17:30 Body Balance misaki.N			16:30 ~ 17:30 Pre Basic 🍌 misaki.N
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍌 Nanri.K	18:00 ~ 19:00 Waist 🍌 Mana.M		18:00 ~ 19:00 Basic 🍌 Nanri.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍌 Karin.K			close
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning 🍌 misaki.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🍌 Karin.K		19:30 ~ 20:30 Body Balance misaki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌 Nanri.K			
	close	close		close	close			

※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		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13 更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌
Nanri.K	Mana.M		Nanri.K	Mana.M		misaki.N	Mana.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🍌	Body Balance		Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌
misaki.N	misaki.N		Mana.M	Karin.K		Nanri.K	Karin.K
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🍌			Basic 🍌	Waist 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌
Nanri.K			Nanri.K	Mana.M		Nanri.K	Mana.M
close			close	close		15:00 ~ 15:30	15:00 ~ 15:30
		Basic 🍌			Hip & Leg 🍌		
	Karin.K	Karin.K					
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	
Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Body Balance	Basic 🍌	Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌	
Karin.K	Nanri.K	Karin.K	misaki.N	Karin.K	misaki.N	misaki.N	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌			Basic 🍌	
misaki.N	Karin.K	Nanri.K	Mana.M			Nanri.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Shape up waist			Pre Basic 🍌	
Karin.K	Nanri.K	Mana.M	misaki.N			misaki.N	
close	close	close	close			close	

pilatesK フジグラン石井		【 11/25 〜 11/25 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 〜 11:30	close	10:30 〜 11:30	10:30 〜 11:30	close	close
Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Shape up waist		
misaki.N		Mana.M	misaki.N		
12:30 〜 13:30		12:00 〜 13:00	12:00 〜 13:00		
Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
Nanri.K		Nanri.K	Mana.M		
close		13:30 〜 14:30	13:30 〜 14:30		
		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
		Nanri.K	misaki.N		
		close	15:00 〜 16:00		
			Back & Arm 🌱		
			Mana.M		
close	close				
16:30 〜 17:30	16:30 〜 17:30	16:30 〜 17:30	17:30 〜 18:30		
Shape up waist	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
misaki.N	Mana.M	Karin.K	Mana.M		
18:00 〜 19:00	18:00 〜 19:00	18:00 〜 19:00	close		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Body Balance			
Nanri.K	Nanri.K	misaki.N			
19:30 〜 20:30	19:30 〜 20:30	19:30 〜 20:30			
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
Mana.M	Karin.K	Karin.K			
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。