pilatesK　フジグラン石井

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/27　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 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Nanri.K 13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning misaki.N 15:00 ～ 16:00 Basic Nanri.K close 17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Nanri.K close	10:30 ～ 11:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm Nanri.K close 16:30 ～ 17:30 Basic Mana.M 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Mana.M close	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance misaki.N 12:00 ～ 13:00 Pre Basic misaki.N 13:30 ～ 14:30 Waist Mana.M close 16:30 ～ 17:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 18:00 ～ 19:00 Waist Mana.M 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Rico.H close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg mao.h 12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Mana.M 13:30 ～ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 15:00 ～ 16:00 Waist mao.h close 17:30 ～ 18:30 Basic Mana.M close	close

pilatesK　フジグラン石井

【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Nanri.K 12:00 ～ 13:00 Pre Basic misaki.N 13:30 ～ 14:30 Basic Nanri.K close 16:30 ～ 17:30 Body Balance misaki.N 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Nanri.K 19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning misaki.N close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist misaki.N 12:30 ～ 13:30 Waist Mana.M close 16:30 ～ 17:30 Pre Basic misaki.N 18:00 ～ 19:00 Waist Mana.M 19:30 ～ 20:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 close	close	10:30 ～ 11:30 Basic Maho.F 12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Nanri.K 13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Maho.F close 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Nanri.K 18:00 ～ 19:00 Basic Maho.F 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Nanri.K close	10:30 ～ 11:30 Waist Mana.M 12:00 ～ 13:00 Basic Nanri.K 13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Nanri.K 15:00 ～ 16:00 Basic Mana.M close 17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Nanri.K close	close	close

Basic：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　フジグラン石井　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/27　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 Basic 🔰 Nodoka.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mana.M	close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Nanri.K	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mana.M	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance misaki.N	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mana.M
12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning 🔰 misaki.N	12:30 ～ 13:30 Body Balance misaki.N		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Mana.M	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Nanri.K	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Nanri.K	close		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Nanri.K	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Mana.M		13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Nanri.K	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Mana.M
close			close	15:00 ～ 15:30 Basic 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 close		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定 close	close
16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Nanri.K	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	16:30 ～ 17:30 Body Balance misaki.N	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定		17:30 ～ 18:30 Shape up waist misaki.N	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 misaki.N
18:00 ～ 19:00 Shape up waist misaki.N	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Nanri.K	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Mana.M	close		close	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Nanri.K
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Nanri.K	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Nanri.K	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Mana.M	19:30 ～ 20:30 Shape up waist misaki.N				19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 misaki.N
close	close	close	close				close

pilatesK　フジグラン石井　【　11/25　～　11/30　】　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 Pre Basic 🔰 misaki.N	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Mana.M	10:30 ～ 11:30 Shape up waist misaki.N	close	close
12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Nanri.K		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Nanri.K	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Mana.M		
close		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Nanri.K	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 misaki.N		
		close	15:00 ～ 16:00 Back＆Arm 🔰 Mana.M close		
16:30 ～ 17:30 Shape up waist misaki.N	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Mana.M	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Mana.M		
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Nanri.K	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Nanri.K	18:00 ～ 19:00 Body Balance misaki.N	close		
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Mana.M	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定			
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。