pilatesK　フジグラン北島　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/21　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 Waist Nodoka.K 12:00 ～ 13:00 Release&Strength Rico.H 13:30 ～ 14:30 Basic Nodoka.K 15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg Rico.H close	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Rico.H 12:30 ～ 13:30 Back＆Arm misaki.N close	close	10:30 ～ 11:30 jump to burn Rico.H 12:00 ～ 13:00 Basic Nodoka.K 13:30 ～ 14:30 Waist Nodoka.K close	10:30 ～ 11:30 Basic Maho.F 12:00 ～ 13:00 Waist Nodoka.K 13:30 ～ 14:30 Basic Nodoka.K 15:00 ～ 16:00 Back＆Arm Maho.F 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Maho.F	close
		17:30 ～ 18:30 Pre Basic Rico.H close	16:30 ～ 17:30 Release&Strength Rico.H 18:00 ～ 19:00 Pre Basic misaki.N 19:30 ～ 20:30 jump to burn Rico.H close	16:30 ～ 17:30 Waist Nodoka.K 18:00 ～ 19:00 Basic Nodoka.K 19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Rico.H close	16:30 ～ 17:30 Pre Basic Rico.H 18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 未定 19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Maho.F close	17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg Maho.F close	

pilatesK　フジグラン北島　【　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 Basic Maho.F 12:00 ～ 13:00 jump to burn Rico.H 13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Maho.F close 16:30 ～ 17:30 Basic Karin.K 18:00 ～ 19:00 Release&Strength Rico.H 19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg Karin.K close	10:30 ～ 11:30 Waist Maho.F 12:30 ～ 13:30 Basic Nodoka.K close 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg Maho.F 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Nodoka.K 19:30 ～ 20:30 Basic Maho.F close	close	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Rico.H 12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Maho.F 13:30 ～ 14:30 Basic Rico.H close 16:30 ～ 17:30 Back＆Arm misaki.N 18:00 ～ 19:00 Waist Maho.F 19:30 ～ 20:30 Pre Basic misaki.N close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Maho.F 12:00 ～ 13:00 Basic Maho.F 13:30 ～ 14:30 jump to burn Rico.H 15:00 ～ 16:00 Waist Maho.F 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Rico.H 17:30 ～ 18:30 Release&Strength Rico.H 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。

pilatesK　フジグラン北島　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/21　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 jump to burn Rico.H	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Rico.H		10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Rico.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Nodoka.K		10:30 ～ 11:30 jump to burn Rico.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Nodoka.K
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Nodoka.K	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 Maho.F		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Nodoka.K	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Maho.F		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Nodoka.K	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Nodoka.K
13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Nodoka.K	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Rico.H	close	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Rico.H	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Nodoka.K		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Rico.H	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Rico.H
0:00	close		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.F 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Maho.F	close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Nodoka.K close	close
16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 Rico.H	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Nodoka.K	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Maho.F	16:30 ～ 17:30 jump to burn Rico.H	17:30 ～ 18:30 Basic 🔰 Nodoka.K		17:30 ～ 18:30 Beauty Conditioning 🔰 Rico.H	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Maho.F
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Maho.F	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Maho.F	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Nodoka.K	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Karin.K	close		close	18:00 ～ 19:00 jump to burn Rico.H
19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Rico.H	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 Nodoka.K	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Maho.F	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Nodoka.K				19:30 ～ 20:30 Release&Strength Rico.H
close	close	close	close				close

pilatesK　フジグラン北島　【　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 Pre Basic 🔰 Rico.H		10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Maho.F	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Rico.H		
12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning 🔰 Rico.H		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Rico.H	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Maho.F		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Rico.H	close	13:30 ～ 14:30 Release&Strength Rico.H	13:30 ～ 14:30 jump to burn Rico.H		
close		close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 Maho.F 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Rico.H	close	close
16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Karin.K	16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 Nodoka.K	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 Nodoka.K	17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 Maho.F		
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Nodoka.K	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Maho.F	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Nodoka.K	close		
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Nodoka.K	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Maho.F	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Maho.F			
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。