

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

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

pilatesK フジグラン北島		【 11/25 ～ 11/28 】		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 🏊		Basic 🏊	Release&Strength		
Rico.H		Maho.F	Rico.H		
12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00		
Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
Rico.H		Rico.H	Maho.F		
close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30		
		Release&Strength	jump to burn		
		Rico.H	Rico.H		
		close	15:00 ～ 16:00		
Waist 🏊					
Maho.F					
16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30	17:30 ～ 18:30		
Hip&Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		
Karin.K	Nodoka.K	Nodoka.K	Maho.F		
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close		
Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊			
Nodoka.K	Maho.F	Nodoka.K			
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊			
Nodoka.K	Maho.F	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。