

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg			
		Ayu.N	Ayu.N		Sumire.T	Sumire.T			
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
		Pre Basic	Basic		Waist	Back & Arm			
		Ayu.N	SHIHO.Y		Sumire.T	SHIHO.Y			
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg				Beauty Conditioning			
		Ayu.N				Sumire.T			
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			
		Waist				Basic			
		Ayu.N	SHIHO.Y		close				
		close	close			16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
						Back & Arm		Pre Basic	Hip & Leg
						SHIHO.Y		Ayu.N	Ayu.N
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
						Waist		Back & Arm	Basic
						Ayu.N		Ayu.N	Sumire.T
						19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
					Basic	Waist		Beauty Conditioning	
SHIHO.Y	Ayu.N	Sumire.T							

【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール

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 Beauty Conditioning 🍌 Sumire.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🍌 Sumire.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍌 Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌 SHIHO.Y	close	close		
	12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic 🍌 Ayu.N		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍌 Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Waist 🍌 Sumire.T				
	close	close		close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍌 SHIHO.Y				
					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍌 Sumire.T				
					close			close	
									16:00 ~ 17:00 Basic 🍌 Sumire.T
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍌 Ayu.N	17:30 ~ 18:30 Basic 🍌 SHIHO.Y		17:30 ~ 18:30 Waist 🍌 Ayu.N					17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🍌 Sumire.T
	19:00 ~ 20:00 Pre Basic 🍌 Ayu.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍌 SHIHO.Y		19:00 ~ 20:00 Basic 🍌 SHIHO.Y					19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍌 SHIHO.Y

※**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週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、翌月の体験可能時間が1回に制限されます。

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

pilatesK フジグラン宇部		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃		
Ayu.N		SHIHO.Y	Ayu.N		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic 🍃		Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		
SHIHO.Y		Ayu.N	Sumire.T		
close		close	14:30 ~ 15:30		
			Basic 🍃		
			Ayu.N		
			16:30 ~ 17:30		
	Waist 🍃				
	Sumire.T				
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃			
SHIHO.Y	Ayu.N	Sumire.T			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			
Ayu.N	SHIHO.Y	Ayu.N			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃			
SHIHO.Y	Ayu.N	Sumire.T			

🍃 : 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時間前迄にお願ひしております。
 ・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。