

pilatesK ドン・キホーテ二俣川		【 02/09 ~ 02/16 】			スケジュール		
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm	
	ayano.H	CHIHARU.n		CHIHARU.n	MOMOKA.K	CHIHARU.n	
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Back & Arm	Basic	
	ryoka.a	ryoka.a		MOMOKA.K	CHIHARU.n	インストラクター未定	
	14:30 ~ 15:30	Stretch & Conditioning			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
		CHIHARU.n			Basic	Hip & Leg	
					MOMOKA.K	MOMOKA.K	
						16:30 ~ 17:30	
close	17:00 ~ 18:00	Basic		17:00 ~ 18:00	Back & Arm		
		ayano.H				ryoka.a	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm	Hip & Leg	Basic				
	CHIHARU.n	ryoka.a	MOMOKA.K				
	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Waist	Basic	Back & Arm				
	MOMOKA.K	ayano.H	ayano.H				

■ 体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2025/12/24	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 Basic
Waist	Basic			Back & Arm	Hip & Leg		
MOMOKA.K	ayano.H			ryoka.a	ryoka.a		ayano.H
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30
Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm
ayano.H	CHIHARU.n		MOMOKA.K	CHIHARU.n	MOMOKA.K		CHIHARU.n
				14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
				Back & Arm	Back & Arm		
				ryoka.a	ayano.H		
					16:30 ~ 17:30		
					Basic		
					MOMOKA.K		
				17:00 ~ 18:00			
				Hip & Leg			
				CHIHARU.n			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Hip & Leg
ayano.H	ryoka.a	CHIHARU.n	CHIHARU.n				ryoka.a
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist	Hip & Leg				Waist
ryoka.a	CHIHARU.n	MOMOKA.K	MOMOKA.K				MOMOKA.K

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28		
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		Basic	Waist		
ayano.H		MOMOKA.K	MOMOKA.K		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Waist		Hip & Leg	Back & Arm		
MOMOKA.K		ryoka.a	ryoka.a		
			14:30 ~ 15:30		
			Hip & Leg		
			ayano.H		
				17:00 ~ 18:00	
				Basic	
				ayano.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm			
CHIHARU.n	ryoka.a	ryoka.a			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning			
ayano.H	ayano.H	CHIHARU.n			

■ : 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。