

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	close	close	close	close	close	close

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 Basic 🌱 ayano.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 CHIHARU.n		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌱 CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 MOMOKA.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 CHIHARU.n	close
	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 ryoka.a		12:30 ~ 13:30 Waist 🌱 MOMOKA.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 CHIHARU.n	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 インストラクター未定	
		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🌱 CHIHARU.n			14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 MOMOKA.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱 MOMOKA.K	
						16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌱 CHIHARU.n	
		17:00 ~ 18:00 Basic 🌱 ayano.H			17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌱 ryoka.a		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 CHIHARU.n		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 MOMOKA.K			
	20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 MOMOKA.K		20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 ayano.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌱 ayano.H			

🌱：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 ドン・キホーテニ俣川

【 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	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist 🍃	Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Basic 🍃
MOMOKA.K	ayano.H		ryoka.a	ryoka.a	ayano.H		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
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
Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃				Waist 🍃
ryoka.a	CHIHARU.n	MOMOKA.K	MOMOKA.K				MOMOKA.K

pilatesK ドン・キホーテニ俣川

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	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。