

k k

pilates K MEGAドン・キホーテUNY福井					【 10/01 ～ 10/08 】 スケジュール		2025/10/03 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	
Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	
Noa.M		Sachi	haruka.T	Noa.M		Sachi	Kyoka.M	
12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	
Stretch & Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	
Sachi		haruka.T	Kyoka.M	haruka.T		Noa.M	haruka.T	
		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30		
		Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊		
		Sachi	haruka.T	Noa.M		Sachi		
			15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				
			Basic 🏊	Waist 🏊				
			Kyoka.M	haruka.T				
			17:30 ～ 18:30					
			Back & Arm 🏊					
			haruka.T					
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				Waist 🏊	Back & Arm 🏊	
haruka.T	Kyoka.M	Sachi				Kyoka.M	Noa.M	
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	
Basic 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊				Basic 🏊	Waist 🏊	
Sachi	Sachi	Kyoka.M				Noa.M	haruka.T	
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊				Back & Arm 🏊	Basic 🏊	
haruka.T	Kyoka.M	Kyoka.M				Kyoka.M	Noa.M	

pilates K MEGAドン・キホーテUNY福井				【 10/09 ～ 10/16 】		スケジュール		2025/10/03	更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30				
	Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃		Hip & Leg 🍃	Basic 🍃				
	miho	Sachi	haruka.T		Sachi	Kyoka.M				
	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30				
	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃	Stretch & Conditioning 🍃				
	Noa.M	haruka.T	Sachi		haruka.T	Sachi				
	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30					
	Stretch & Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃					
	miho	Sachi	haruka.T		Sachi					
		15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30							
		Waist 🍃	Hip & Leg 🍃							
		haruka.T	Sachi							
		17:30 ～ 18:30								
		Basic 🍃								
		Sachi								
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00				18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00		
Stretch & Conditioning 🍃	Waist 🍃				Back & Arm 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃		
miho	haruka.T				Kyoka.M	haruka.T	Noa.M	Noa.M		
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30		
Hip & Leg 🍃	Basic 🍃				Waist 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Waist 🍃		
Sachi	Noa.M				haruka.T	Sachi	haruka.T	haruka.T		
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00		
Waist 🍃	Back & Arm 🍃				Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Basic 🍃		
miho	haruka.T				Kyoka.M	haruka.T	Noa.M	Noa.M		

👉：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週間前迄にお願ひしております。
・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。

10/17 金	10/18 土	10/19 日	10/20 月	10/21 火	10/22 水	10/23 木	10/24 金
10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🏊 haruka.T	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg 🏊 Noa.M	10:30 ～ 11:30 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🏊 Noa.M	10:30 ～ 11:30 Waist 🏊 haruka.T		10:30 ～ 11:30 Hip & Leg 🏊 Sachi
12:00 ～ 13:00 Basic 🏊 Kyoka.M	12:00 ～ 13:00 Waist 🏊 haruka.T	12:30 ～ 13:30 Back & Arm 🏊 Noa.M		12:00 ～ 13:00 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi	12:30 ～ 13:30 Hip & Leg 🏊 Noa.M		12:00 ～ 13:00 Basic 🏊 Kyoka.M
13:30 ～ 14:30 Waist 🏊 haruka.T	13:30 ～ 14:30 Basic 🏊 Noa.M	14:30 ～ 15:30 Hip & Leg 🏊 Sachi		13:30 ～ 14:30 Back & Arm 🏊 Noa.M			13:30 ～ 14:30 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi
	15:00 ～ 16:00 Waist 🏊 haruka.T	16:30 ～ 17:30 Basic 🏊 Noa.M					
	17:30 ～ 18:30 Back & Arm 🏊 Noa.M						
18:00 ～ 19:00 Basic 🏊 Noa.M				18:00 ～ 19:00 Waist 🏊 haruka.T	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🏊 Sachi	18:00 ～ 19:00 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🏊 Noa.M
19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🏊 Kyoka.M				19:30 ～ 20:30 Basic 🏊 Sachi	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🏊 Noa.M	19:30 ～ 20:30 Back & Arm 🏊 haruka.T	19:30 ～ 20:30 Basic 🏊 Kyoka.M
21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🏊 Noa.M				21:00 ～ 22:00 Back & Arm 🏊 haruka.T	21:00 ～ 22:00 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi	21:00 ～ 22:00 Basic 🏊 Sachi	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🏊 未確定

10/25 土	10/26 日	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金
10:30 ～ 11:30 Back & Arm 🏊 Kyoka.M	10:30 ～ 11:30 Waist 🏊 Kyoka.M	close	10:30 ～ 11:30 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi	10:30 ～ 11:30 Hip & Leg 🏊 未確定		10:30 ～ 11:30 Waist 🏊 haruka.T
12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🏊 Noa.M	12:30 ～ 13:30 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi		12:00 ～ 13:00 Basic 🏊 Noa.M	12:30 ～ 13:30 Back & Arm 🏊 haruka.T		12:00 ～ 13:00 Hip & Leg 🏊 未確定
13:30 ～ 14:30 Basic 🏊 Kyoka.M	14:30 ～ 15:30 Back & Arm 🏊 Kyoka.M		13:30 ～ 14:30 Hip & Leg 🏊 Sachi			13:30 ～ 14:30 Back & Arm 🏊 haruka.T
15:00 ～ 16:00 Back & Arm 🏊 Noa.M	16:30 ～ 17:30 Hip & Leg 🏊 Sachi					
17:30 ～ 18:30 Hip & Leg 🏊 未確定						
			18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🏊 haruka.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🏊 Noa.M	18:00 ～ 19:00 Back & Arm 🏊 haruka.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🏊 Kyoka.M
			19:30 ～ 20:30 Basic 🏊 Noa.M	19:30 ～ 20:30 Waist 🏊 haruka.T	19:30 ～ 20:30 Hip & Leg 🏊 Noa.M	19:30 ～ 20:30 Stretch & Conditioning 🏊 Sachi
			21:00 ～ 22:00 Waist 🏊 haruka.T	21:00 ～ 22:00 Hip & Leg 🏊 Noa.M	21:00 ～ 22:00 Waist 🏊 haruka.T	21:00 ～ 22:00 Basic 🏊 Kyoka.M

🏊：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時間前まで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に1回に制限されます。