

| 12/01                                                                                          | 12/02                                                                                          | 12/03                                                                                                    | 12/04                                                                                                    | 12/05                                                                                          | 12/06                                                                                                      | 12/07                                                                                          | 12/08 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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                                                                                              | 10:30 ~ 11:30                                                                                  | close |
|                                                                                                | Basic         | Back & Arm              |                                                                                                          | Basic         | Waist spXmas            | Hip & Leg   |       |
|                                                                                                | Noa.M                                                                                          | Sachi                                                                                                    |                                                                                                          | Sachi                                                                                          | haruka.T                                                                                                   | Noa.M                                                                                          |       |
|                                                                                                | 12:00 ~ 13:00                                                                                  | 12:30 ~ 13:30                                                                                            |                                                                                                          | 12:00 ~ 13:00                                                                                  | 12:00 ~ 13:00                                                                                              | 12:30 ~ 13:30                                                                                  |       |
|                                                                                                | Body Balance                                                                                   | Basic                   |                                                                                                          | Body Balance                                                                                   | Hip & Leg               | Basic       |       |
|                                                                                                | Sachi                                                                                          | Noa.M                                                                                                    |                                                                                                          | Sachi                                                                                          | Kyoka.M                                                                                                    | Kyoka.M                                                                                        |       |
|                                                                                                | 13:30 ~ 14:30                                                                                  | close                                                                                                    |                                                                                                          | 13:30 ~ 14:30                                                                                  | 13:30 ~ 14:30                                                                                              | 14:30 ~ 15:30                                                                                  |       |
|                                                                                                | Hip & Leg     |                                                                                                          |                                                                                                          | Waist spXmas  | Stretch & Conditioning  | Body Balance                                                                                   |       |
|                                                                                                | Noa.M                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          | Kyoka.M                                                                                        | haruka.T                                                                                                   | Noa.M                                                                                          |       |
|                                                                                                | close                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          | close                                                                                          | 15:00 ~ 16:00                                                                                              | 16:30 ~ 17:30                                                                                  |       |
|                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                | Basic                   | Back & Arm  |       |
|                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                | Kyoka.M                                                                                                    | Kyoka.M                                                                                        |       |
|                                                                                                |                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                | close                                                                                                      | close                                                                                          |       |
|                                                                                                |                                                                                                | 17:30 ~ 18:30                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
|                                                                                                | Back & Arm  |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
|                                                                                                | haruka.T                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
|                                                                                                | 18:00 ~ 19:00                                                                                  | 18:00 ~ 19:00                                                                                            |                                                                                                          | 18:00 ~ 19:00                                                                                  | 18:00 ~ 19:00                                                                                              |                                                                                                |       |
|                                                                                                | Back & Arm    | Stretch & Conditioning  |                                                                                                          | Waist spXmas  | Back & Arm                |                                                                                                |       |
|                                                                                                | Kyoka.M                                                                                        | haruka.T                                                                                                 |                                                                                                          | haruka.T                                                                                       | haruka.T                                                                                                   |                                                                                                |       |
| 19:30 ~ 20:30                                                                                  | 19:30 ~ 20:30                                                                                  | 19:30 ~ 20:30                                                                                            | 19:30 ~ 20:30                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
| Waist spXmas  | Hip & Leg     | Body Balance                                                                                             | Basic                   |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
| haruka.T                                                                                       | Kyoka.M                                                                                        | Noa.M                                                                                                    | Noa.M                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
| 21:00 ~ 22:00                                                                                  | 21:00 ~ 22:00                                                                                  | 21:00 ~ 22:00                                                                                            | 21:00 ~ 22:00                                                                                            |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
| Basic         | Waist spXmas  | Basic                   | Stretch & Conditioning  |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |
| Kyoka.M                                                                                        | haruka.T                                                                                       | Noa.M                                                                                                    | haruka.T                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                |       |

| 12/09                  | 12/10                  | 12/11         | 12/12         | 12/13         | 12/14         | 12/15 | 12/16                  |               |
|------------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|------------------------|---------------|
| 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 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30          |               |
| Stretch & Conditioning | Basic                  |               | Back & Arm    | Body Balance  | Waist spXmas  |       | Body Balance           |               |
| Sachi                  | Noa,M                  |               | Sachi         | Noa,M         | Sachi         |       | Sachi                  |               |
| 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30          |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:00 ~ 13:00          |               |
| Back & Arm             | Stretch & Conditioning |               | Waist spXmas  | Basic         | Back & Arm    |       | Stretch & Conditioning |               |
| Kyoka,M                | haruka,T               |               | haruka,T      | Kyoka,M       | haruka,T      |       | kanako                 |               |
| 13:30 ~ 14:30          | close                  |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |       | 13:30 ~ 14:30          |               |
| Basic                  |                        |               | Basic         | Hip & Leg     | Basic         |       | Waist spXmas           |               |
| Sachi                  |                        |               | Sachi         | Noa,M         | Sachi         |       | Sachi                  |               |
| close                  |                        |               | close         | close         | 15:00 ~ 16:00 |       | 16:30 ~ 17:30          | close         |
|                        |                        |               |               |               | Waist spXmas  |       | Stretch & Conditioning |               |
|                        |                        | Kyoka,M       |               |               | haruka,T      |       |                        |               |
|                        |                        | close         |               |               | close         |       |                        |               |
| 17:30 ~ 18:30          | close                  |               |               |               |               |       |                        |               |
| Basic                  |                        |               |               |               |               |       |                        |               |
| Noa,M                  |                        |               |               |               |               |       |                        |               |
| 18:00 ~ 19:00          |                        | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close         |       | 18:00 ~ 19:00          | 18:00 ~ 19:00 |
| Basic                  | Waist spXmas           | Basic         | Hip & Leg     | Hip & Leg     |               |       |                        |               |
| Noa,M                  | Kyoka,M                | Kyoka,M       | Kyoka,M       | Sachi         |               |       |                        |               |
| 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |       |                        |               |
| Body Balance           | Basic                  | Hip & Leg     | Body Balance  | Basic         |               |       |                        |               |
| Sachi                  | Sachi                  | Kyoka,M       | Noa,M         | Noa,M         |               |       |                        |               |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |       |                        |               |
| Hip & Leg              | Back & Arm             | Waist spXmas  | Basic         | Back & Arm    |               |       |                        |               |
| Noa,M                  | Kyoka,M                | haruka,T      | Kyoka,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。

| pilatesK MEGAドン・キホーテUNY福井 |                |                          | 【 12/17 ~ 12/24 】        |                | スケジュール |               | 2025/11/21 更新            |       |               |
|---------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|----------------|--------|---------------|--------------------------|-------|---------------|
| 12/17                     | 12/18          | 12/19                    | 12/20                    | 12/21          | 12/22  | 12/23         | 12/24                    |       |               |
| 水                         | 木              | 金                        | 土                        | 日              | 月      | 火             | 水                        |       |               |
| 10:30 ~ 11:30             | close          | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30  | close  | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30            |       |               |
| Back & Arm 🏊              |                | Body Balance             | Waist spXmas 🏊           | Back & Arm 🏊   |        | Hip & Leg 🏊   | Basic 🏊                  |       |               |
| haruka.T                  |                | Sachi                    | haruka.T                 | Kyoka.M        |        | Noa.M         | Noa.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            |       |               |
| Hip & Leg 🏊               |                | Basic 🏊                  | Hip & Leg 🏊              | Basic 🏊        |        | Basic 🏊       | Stretch & Conditioning 🏊 |       |               |
| Noa.M                     |                | Kyoka.M                  | Kyoka.M                  | Noa.M          |        | Kyoka.M       | Kyoka.M                  |       |               |
| close                     |                | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30            | 14:30 ~ 15:30  |        | close         | 13:30 ~ 14:30            | close |               |
|                           |                | Waist spXmas 🏊           | Back & Arm 🏊             | Waist spXmas 🏊 |        |               | Body Balance             |       |               |
|                           |                | Sachi                    | haruka.T                 | Kyoka.M        |        |               | Noa.M                    |       |               |
|                           |                | close                    | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30  |        |               | close                    |       |               |
|                           |                |                          | Basic 🏊                  | Hip & Leg 🏊    |        |               |                          |       |               |
|                           |                |                          | Kyoka.M                  | Noa.M          |        |               |                          |       |               |
|                           |                |                          | 17:30 ~ 18:30            |                |        |               |                          |       |               |
|                           |                | Stretch & Conditioning 🏊 |                          |                |        |               |                          |       |               |
|                           |                | haruka.T                 |                          |                |        |               |                          |       |               |
|                           |                | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00  |        |               | close                    |       | 18:00 ~ 19:00 |
| Basic 🏊                   | Waist spXmas 🏊 | Back & Arm 🏊             | Waist spXmas 🏊           | Back & Arm 🏊   |        |               |                          |       |               |
| Sachi                     | haruka.T       | haruka.T                 | haruka.T                 | haruka.T       |        |               |                          |       |               |
| 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30  |        |               |                          |       |               |
| Hip & Leg 🏊               | Back & Arm 🏊   | Hip & Leg 🏊              | Hip & Leg 🏊              | Basic 🏊        |        |               |                          |       |               |
| Noa.M                     | haruka.T       | Kyoka.M                  | Kyoka.M                  | Sachi          |        |               |                          |       |               |
| 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00  |        |               |                          |       |               |
| Body Balance              | Basic 🏊        | Stretch & Conditioning 🏊 | Stretch & Conditioning 🏊 | Waist spXmas 🏊 |        |               |                          |       |               |
| Sachi                     | Sachi          | haruka.T                 |                          |                |        | 未確定           | haruka.T                 |       |               |

| pilatesK MEGAドン・キホーテUNY福井 |                           | 【 12/25 ~ 12/31 】 |               | スケジュール |       |       |
|---------------------------|---------------------------|-------------------|---------------|--------|-------|-------|
| 12/25                     | 12/26                     | 12/27             | 12/28         | 12/29  | 12/30 | 12/31 |
| 木                         | 金                         | 土                 | 日             | 月      | 火     | 水     |
| close                     | 10:30 ~ 11:30             | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30 | close  | close | close |
|                           | Back & Arm 🏊🏊             | Hip & Leg 🏊🏊      | Basic 🏊🏊      |        |       |       |
|                           | haruka,T                  | Noa,M             | Noa,M         |        |       |       |
|                           | 12:00 ~ 13:00             | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30 |        |       |       |
|                           | Body Balance              | Back & Arm 🏊🏊     | Body Balance  |        |       |       |
|                           | Sachi                     | haruka.T          | Sachi         |        |       |       |
|                           | 13:30 ~ 14:30             | 13:30 ~ 14:30     | 14:30 ~ 15:30 |        |       |       |
|                           | Basic 🏊🏊                  | Body Balance      | Hip & Leg 🏊🏊  |        |       |       |
|                           | Sachi                     | Noa,M             | Noa,M         |        |       |       |
|                           | close                     | 15:00 ~ 16:00     | 16:30 ~ 17:30 |        |       |       |
|                           |                           | Waist 🏊🏊          | Back & Arm 🏊🏊 |        |       |       |
|                           |                           | haruka.T          | Sachi         |        |       |       |
|                           |                           | close             |               |        |       |       |
|                           |                           | 17:30 ~ 18:30     |               |        |       |       |
|                           | Basic 🏊🏊                  |                   |               |        |       |       |
|                           | Noa,M                     |                   |               |        |       |       |
| 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00             | close             |               |        |       |       |
| Basic 🏊🏊                  | Hip & Leg 🏊🏊              |                   |               |        |       |       |
| Kyoka,M                   | Noa,M                     |                   |               |        |       |       |
| 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30             |                   |               |        |       |       |
| Waist spXmas 🏊🏊           | Stretch & Conditioning 🏊🏊 |                   |               |        |       |       |
| Sachi                     | haruka,T                  |                   |               |        |       |       |
| 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00             |                   |               |        |       |       |
| Hip & Leg 🏊🏊              | Basic 🏊🏊                  |                   |               |        |       |       |
| Kyoka,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時間前迄にお申し立てしております。  
 ・ 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。