pilatesK	MEGAドン・キホーテUNY 浜松タ	刺	12/01 ~	12/08	スケジュール		2025/11/14 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	ж	*	金	±	日	月
	10:30 ~ 11:30  Waist spXmas	10:30 ~ 11:30 Basic ⊌		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	
	Sana.H	Erina.K		Nana	Nana	nana.f	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Waist spXmas 🔰	Body Balance	Stretch & Conditioning	
	nana.f	nana.f		Sana.H	Erina.K	Nana	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg ¥		close	Back & Arm 🔰	Waist spXmas 🤘	Hip & Leg ⊌	
	nana.f			Nana	Sana.H	nana.f	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip & Leg ¥	Back & Arm 🔰	
		close			nana.f	Nana	
close	close	ciose		close	close		close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
	Body Balance	Waist spXmas 🔰	Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Shape up waist	close	
	Erina.K	Sana.H	Erina.K	Erina.K	nana.f		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist spXmas <mark></mark>	Hip & Leg 🔰	Back & Arm 🤰	Basic 🔰			
	Sana.H	nana.f	nana.f	Erina.K	close		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	ciose		
	Basic 🔰	Waist spXmas ¥	Stretch & Conditioning	Waist spXmas ¥			
1	Erina.K	Sana.H	nana.f	Sana.H			

pilatesK MEGA\	゙ン・キホーテUNY 浜松泉田	<b>1</b>	12/09 ~	12/16 ]	スケジュール			
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	*	金	±	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Hip & Leg ¥		Waist spXmas 🔰	Basic 🔰	Waist spXmas 🤰		Back & Arm 🔰	
Erina.K	nana.f		Sana.H	Erina.K	Sana.H		Nana	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🔰	Basic <b>↓</b> Waist spXmas <b>↓</b>		Basic <b>↓</b> St		Back & Arm ⊌		Body Balance	
Erina.K	Sana.H		Erina.K	Nana	Erina.K		Erina.K	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🔰			Waist spXmas 🔰	Basic 🔰	Waist spXmas 🔰		Basic 🔰	
Nana		close	Sana.H	Erina.K	Sana.H		Erina.K	
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	close			Back & Arm 🔰	Basic 🔰			
				Nana	Erina.K			
close			close	close		close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	
Waist spXmas <b></b>	Back & Arm 🔰	Stretch & Conditioning	Hip & Leg <mark>↓</mark>	Basic 🔰	close		Back & Arm 🄰	
Sana.H	nana.f	nana.f	nana.f	Erina.K			Nana	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist spXmas 🔰	Body Balance				Waist spXmas 🤰	
Nana	nana.f	Sana.H	Erina.K	close			Sana.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	CIOSC			21:00 ~ 22:00	
Waist spXmas <mark></mark>	Basic 🔰	Hip & Leg ♥	Shape up waist				Stretch & Conditioning	
Sana.H	Erina.K	nana.f	nana.f				Nana	

<sup>■:</sup>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。
・レッスン階級時刻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。

pilatesK MEGA	`ン・キホーテUNY 浜松泉町	σ [	12/17 ~	12/24	スケジュール		2025/11/14 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	<b>*</b>	金	±	В	月	火	水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas 🔰		Hip & Leg ♥	Shape up waist	Back & Arm 🔰		Basic 🔰	Back & Arm 🤰	
Sana.H		nana.f	nana.f	Nana		未確定	Nana	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🔰		Waist spXmas 🤰	Basic 🔰	Waist spXmas 🔰		Hip & Leg 🔰	Shape up waist	
Erina.K		Sana.H	未確定	nana.f		nana.f	nana.f	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Back & Arm 🔰	Hip & Leg ♥	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning		
	close	nana.f	nana.f	Nana		nana.f		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	close		Basic <b>↓</b>					
close			未確定	nana.f			close	
		close		close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Body Balance	Back & Arm 🄰	Waist spXmas <mark></mark>	close		Hip & Leg 🔰	Basic 🔰	
Nana	Erina.K	Nana	Sana.H			未確定	未確定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Shape up waist				Body Balance	Hip & Leg 🔰	
Erina.K	Erina.K nana.f	close		Erina.K		未確定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	CIUSE			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🔰	Waist spXmas <b>▼</b> Stretch & Conditioning <b>▼</b>	I			Waist spXmas ¥	Basic 🔰		
Nana	Sana.H	Nana				Sana.H	未確定	

pilatesK MEGA	゙ン・キホーテUNY 浜松泉	T	12/25 ~	12/31	スケジュール	
12/25	12/26 12/27		12/28	12/29	12/30 12/31	
*	金	±	B	月	火水	
	10:30 ~ 11:30 Basic ⊌	10:30 ~ 11:30 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Basic <b>↓</b>			
	未確定	Erina.K	Sana.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🔰	Waist 🄰	Back & Arm 🔰			
	未確定	Sana.H	Erina.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist 🔰	Basic 🔰	Waist 🔰			
close	Sana.H	未確定	Sana.H			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🔰	Body Balance			
		未確定	Erina.K			
	close	close		close	close close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Back & Arm	Hip & Leg <mark></mark>	Basic 🔰	close			
Nana	nana.f	Erina.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Basic 🔰					
nana.f	Erina.K close					
21:00 ~ 22:00						
Stretch & Conditioning	Shape up waist					
Nana	nana.f					
■: 体験可能レツスン						

<sup>■:</sup> 体験可能レッスン クラスの部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時間前窓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。 ※拷問外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回にあ開されます。