

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松東町		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/21 更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Pre Basic	Waist		Waist	Basic		
		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H	Sana.H		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Stretch & Conditioning	Pilates Workout		
		Hip & Leg	Back & Arm		Hiroyo.M	Hiroyo.M		
		nana.f	nana.f		Basic			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Sana.H			
		Pilates Workout	Basic					
		Hiroyo.M	Sana.H					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close	close	Back & Arm	Hip & Leg					
		nana.f	nana.f					
		close			close	close		
		17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning					
		nana.f						
		close						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Basic	Back & Arm	Body Balance	
					Erina.K	nana.f	Erina.K	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Waist	Basic	Hip & Leg	
					Sana.H	Erina.K	Erina.K	
close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Body Balance	Waist	Pre Basic	
					Erina.K	nana.f	Hiroyo.M	
		close						
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		Pilates Workout	Back & Arm		
					Hiroyo.M	Hiroyo.M		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Pre Basic	Waist		
					Hiroyo.M	nana.f		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		Stretch & Conditioning			
					nana.f			
		close			close	close		
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Waist	Back & Arm	Waist	
					Sana.H	Sana.H	Sana.H	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Basic	Body Balance	Hip & Leg	
					Sana.H	Erina.K	Erina.K	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
					nana.f	Erina.K	nana.f	
		close						
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		Pilates Workout	Back & Arm		
					Hiroyo.M	Hiroyo.M		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Pre Basic	Waist		
close	close				Hiroyo.M	nana.f		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		Stretch & Conditioning			
					nana.f			
		close			close	close		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Waist	Back & Arm	Waist	
					Sana.H	Sana.H	Sana.H	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Basic	Body Balance	Hip & Leg	
					Sana.H	Erina.K	Erina.K	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
					nana.f	Erina.K	nana.f	

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松東町		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
		Waist	Hip & Leg		Pilates Workout	Back & Arm		
		nana.f	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Pre Basic	Waist		
		Body Balance	Pre Basic		Hiroyo.M	nana.f		
		Erina.K	Hiroyo.M		nana.f			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		Stretch & Conditioning			
		Basic	Back & Arm		nana.f			
		Sana.H	nana.f		close	close		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		
close	close	Stretch & Conditioning	Back & Arm		close	close		
		nana.f	nana.f		close	close		
		close			close	close		
		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic	Pilates Workout		Waist	Back & Arm	Waist	
		Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H	Sana.H	
		19:30 ~ 20:30	Stretch & Conditioning		Basic	Body Balance	Hip & Leg	
		nana.f			Sana.H	Erina.K	Erina.K	
		close			close	close		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
close	close	21:00 ~ 22:00	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
		nana.f			nana.f	Erina.K	nana.f	
		close			close	close		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic	Pilates Workout		Waist	Back & Arm	Waist	
		Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H	Sana.H	
		19:30 ~ 20:30	Stretch & Conditioning		Basic	Body Balance	Hip & Leg	
		nana.f			Sana.H	Erina.K	Erina.K	
		close			close	close		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	

:休講可能なレッスン  
 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。  
 レッスン開始時間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ドン・キホーテUNY 浜松東町		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2025/12/21 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
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	Waist		Basic	Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Erina.K	Sana.H		Sana.H	nana.f		nana.f	Hiroyo.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Pre Basic		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Basic		
Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	nana.f		Erina.K	Sana.H		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Pilates Workout		Hip & Leg	Pre Basic		Body Balance	Pilates Workout		
Sana.H	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Erina.K	Hiroyo.M		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist	Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	Sana.H		
Sana.H	Sana.H		nana.f	nana.f					
close		close	close		close		close		
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Erina.K			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic	Waist		
close			nana.f	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H	Sana.H		
18:00 ~ 19:00	Pilates Workout		18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00		
Hiroyo.M	Hiroyo.M		Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Sana.H	Waist		
close			close	close	nana.f	Erina.K	Back & Arm		
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Hiroyo.M			
								close	

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松東町		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					01/31		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pre Basic		Back & Arm	Pilates Workout		Waist	Basic			
Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist		Hip & Leg	Basic		Basic	Hip & Leg			
Sana.H		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H	nana.f			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic		Basic			Hip & Leg	Back & Arm			
Sana.H		Sana.H			nana.f	Erina.K			
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00				
Back & Arm					Hip & Leg				
Hiroyo.M					nana.f				
close		close	close		close		close		
18:00 ~ 19:00	Basic		Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Body Balance			
Sana.H	Erina.K		Erina.K	nana.f		Erina.K			
19:30 ~ 20:30	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Pre Basic				
Erina.K	Erina.K		nana.f	Hiroyo.M					
21:00 ~ 22:00	Waist		Stretch & Conditioning	Body Balance	Pilates Workout				
Erina.K	Hiroyo.M		Erina.K	Hiroyo.M					
close								close	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Erina.K	Hiroyo.M		Erina.K	Hiroyo.M					

:体験可能レッスン  
・クラスの観察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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は、料金を頂戴するものとさせていただきます。キャンセル料金はございません。  
※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。