

pilatesK MEGAトツ・ホーヨン 浜松泉町		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/13 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
		10:30 ~ 11:30 Pre Basic 🌸 Hiroyo.M	10:30 ~ 11:30 Waist 🌸 Sana.H		10:30 ~ 11:30 Waist 🌸 Sana.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🌸 Sana.H	
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌸 nana.f	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌸 nana.f		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌸 Hiroyo.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Hiroyo.M	
		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Hiroyo.M	14:30 ~ 15:30 Basic 🌸 Sana.H		13:30 ~ 14:30 Basic 🌸 Sana.H		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌸 nana.f	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nana.f				
close		close		close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🌸 nana.f			18:00 ~ 19:00 Basic 🌸 Erina.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌸 nana.f	18:00 ~ 19:00 Waist 🌸 Erina.K
		close			19:30 ~ 20:30 Waist 🌸 Sana.H	19:30 ~ 20:30 Basic 🌸 Erina.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌸 Erina.K
					21:00 ~ 22:00 Body Balance Erina.K	21:00 ~ 22:00 Waist 🌸 nana.f	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 🌸 Hiroyo.M

pilatesK MEGAトーン・抹茶UNY 浜松泉町		【 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
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	Hip & Leg	Pre Basic		Hip & Leg	Back & Arm		Basic
Sana.H	nana.f	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Erina.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Pre Basic	Hip & Leg		Pre Basic	Shape up waist		Waist
Erina.K	Hiroyo.M	nana.f		Hiroyo.M	nana.f		nana.f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning		Hip & Leg
Basic	Back & Arm	Waist		nana.f			nana.f
Sana.H	nana.f	Hiroyo.M					
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
	nana.f	nana.f					
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Pilates Workout			Waist	Basic	Back & Arm	Waist
Erina.K	Hiroyo.M			Sana.H	Sana.H	Erina.K	Sana.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning				Basic	Body Balance	Basic	Hip & Leg
nana.f				Sana.H	Erina.K	Erina.K	Erina.K
21:00 ~ 22:00			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist				Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic
nana.f				nana.f	Erina.K	nana.f	Sana.H

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール					2025/12/13 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	Hip & Leg	
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		close	close		
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Body Balance	Basic	
Erina.K			nana.f	Hiroyo.M		Erina.K	Sana.H	
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
18:00 ~ 19:00	Pilates Workout		Waist	Hip & Leg		Waist	Waist	
Hiroyo.M			Hiroyo.M	Erina.K		Sana.H	Sana.H	
close			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Shape up waist	Back & Arm	
21:00 ~ 22:00			nana.f			Back & Arm	Hiroyo.M	

pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町		【 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		Hip & Leg	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			close			15:00 ~ 16:00	Shape up waist
Back & Arm						nana.f	
Hiroyo.M						close	
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	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic		Waist	Pre Basic			
Erina.K	Erina.K		nana.f	Hiroyo.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Waist	Stretch & Conditioning		Body Balance	Hip & Leg			
Erina.K	Hiroyo.M		Erina.K	Hiroyo.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。