

pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町							
【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール					
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	close
		Pre Basic	Waist		Waist	Basic	
		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H	Sana.H	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Pilates Workout	
		nana.f	nana.f		Hiroyo.M	Hiroyo.M	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Pilates Workout	Basic		Basic		
		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	
		nana.f	nana.f		Erina.K	nana.f	
		17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		nana.f			Waist	Basic	
		close			Sana.H	Erina.K	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Body Balance	Waist	Pre Basic
					Erina.K	nana.f	Hiroyo.M

pilatesK MEGAドン・ホ-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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Hip & Leg	Pre Basic		Pilates Workout	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	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		13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	Waist		nana.f			Hip & Leg
Sana.H	nana.f	Hiroyo.M		close			nana.f
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning		close			close
nana.f	nana.f						
close	close						
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			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	Stretch & Conditioning		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
nana.f				Basic	Waist	Basic	Hip & Leg
21:00 ~ 22:00	Hip & Leg			Sana.H	Sana.H	Erina.K	Erina.K
nana.f				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic
				Erina.K	nana.f	nana.f	Sana.H

⌚: 体験可能なレッスン
 ・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ドン・ホ-UNY 浜松泉町

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/24 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		nana.f	nana.f			Sana.H
close		close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Back & Arm			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic	Waist
Erina.K			nana.f	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H	Sana.H
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Pilates Workout			Pilates Workout	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	
Hiroyo.M			Hiroyo.M	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H	
close		close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close
Back & Arm			close	close	Waist	Back & Arm	Back & Arm
Hiroyo.M					nana.f		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		Basic	Hip & Leg
Sana.H		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H	nana.f
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Sana.H	Basic		Hip & Leg	Back & Arm
Sana.H			Sana.H		nana.f	Erina.K
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
Back & Arm					15:00 ~ 16:00	
Hiroyo.M					Hip & Leg	
close		close	close		nana.f	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
		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	
		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	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	
		Waist	Stretch & Conditioning	Body Balance	Pilates Workout	
		Erina.K	Hiroyo.M	Erina.K	Hiroyo.M	
close		close	close	close	close	close

*: 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。