

| pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松東町 | | 【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/07 更新 |
|------------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------------|---------------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | |
| close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 12/07 |
| | Waist spXmas | Basic | Sana.H | Erina.K | Stretch & Conditioning | Back & Arm | Shape up waist | 12/08 |
| | Sana.H | Erina.K | | | Nana | Erina.K | nana.f | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | |
| | Stretch & Conditioning | Shape up waist | nana.f | nana.f | Waist spXmas | Body Balance | Stretch & Conditioning | |
| | nana.f | | | | Sana.H | Erina.K | nana.f | |
| | 13:30 ~ 14:30 | Hip & Leg | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | |
| | nana.f | | | | Back & Arm | Waist spXmas | Hip & Leg | |
| | | | close | | Nana | Sana.H | SHIORI.O | |
| | | close | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close |
| close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 17:30 ~ 18:30 | 18:00 ~ 19:00 | close |
| | Body Balance | Waist spXmas | Basic | Back & Arm | Shape up waist | | | |
| | 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 | 19:30 ~ 20:30 | 12:30 ~ 13:30 | 19:30 ~ 20:30 | close |
| | Waist spXmas | Hip & Leg | Back & Arm | Basic | | | | |
| | Sana.H | nana.f | nana.f | Erina.K | | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | close |
| | Basic | Waist spXmas | Stretch & Conditioning | Waist spXmas | | | | |
| | Erina.K | Sana.H | nana.f | Sana.H | | | | |
| | | | | | | | | |

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

*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。

| 【 12/17 ~ 12/24 】 | | | | | スケジュール | | | 2025/12/07 | 更新 |
|------------------------|---------------|---------------|------------------------|------------------------|--------|-------|-------|------------|-------|
| 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 | 月 | 12/22 | 12/23 | 12/24 | |
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | close | close | close | close | close |
| 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 | | | | | |
| Sana.H | | nana.f | nana.f | Nana | | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | | | |
| Basic | | Waist spXmas | Basic | Waist spXmas | | | | | |
| Erina.K | | Sana.H | 未確定 | nana.f | | | | | |
| | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | | | |
| | | Back & Arm | Hip & Leg | Stretch & Conditioning | | | | | |
| | | nana.f | nana.f | Nana | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 17:30 ~ 18:30 | | | | | |
| Stretch & Conditioning | | Body Balance | Back & Arm | Waist spXmas | | | | | |
| Nana | | Erina.K | Nana | Sana.H | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | |
| Basic | | Back & Arm | Shape up waist | | | | | | |
| Erina.K | | Erina.K | nana.f | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | |
| Back & Arm | | Waist spXmas | Stretch & Conditioning | | | | | | |
| Nana | | Sana.H | Nana | | | | | | |

| 【 12/25 ~ 12/31 】 | | | | | スケジュール | | | 12/31 |
|------------------------|----------------|---------------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 月 | 火 | 水 | |
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | close | close | close | close |
| | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | | | | |
| | Basic | Body Balance | Basic | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | Sana.H | 未確定 | Sana.H | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | |
| Back & Arm | Hip & Leg | Basic | | | | | | |
| Nana | nana.f | Erina.K | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | | |
| Shape up waist | Basic | | | | | | | |
| nana.f | Erina.K | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | | |
| Stretch & Conditioning | Shape up waist | | | | | | | |
| Nana | nana.f | | | | | | | |

: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。
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等はキャンセル料金が発生します。

*毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。