

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール				2025/12/26 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		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	close		
		Pilates Workout	Basic 🌱		Basic 🌱			
		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱					
		nana.f	nana.f					
		close	close			close		
					17:30 ~ 18:30			close
					Stretch & Conditioning 🌱			
					nana.f			
close		close	close	18:00 ~ 19:00	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	19:30 ~ 20:30		
				Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
				Sana.H	Erina.K	Erina.K		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
				Body Balance	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		
Erina.K	nana.f	Hiroyo.M						

pilatesK MEGAドン・ホーテ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	close		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Waist 🌱		Stretch&Conditioning 🌱			Hip&Leg 🌱	
Sana.H	nana.f	Hiroyo.M		nana.f			nana.f	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	
	Stretch&Conditioning 🌱	Back&Arm 🌱						
	nana.f	nana.f						
	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	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch&Conditioning 🌱				Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip&Leg 🌱	
nana.f				Sana.H	Sana.H	Erina.K	Erina.K	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg 🌱				Back&Arm 🌱	Hip&Leg 🌱	Stretch&Conditioning 🌱	Basic 🌱	
nana.f				Erina.K	nana.f	nana.f	Sana.H	

🌱：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時間前を切った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。

2025/12/26 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Workout	Waist		Basic	Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Hiroyo.M	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	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Basic	
Hiroyo.M	Erina.K		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	13:30 ~ 14:30
Basic	Body Balance		Hip & Leg	Pre Basic		Body Balance	Pilates Workout	
Sana.H	Erina.K		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Erina.K	Hiroyo.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	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		
17:30 ~ 18:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic	Waist		
Sana.H		nana.f	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H	Sana.H		
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
		Pilates Workout	Back & Arm	Hip & Leg	Waist			
		Hiroyo.M	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H			
		close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
				Waist	Back & Arm			
				nana.f	Hiroyo.M			

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵						
Hiroyo.M			nana.f						
close			close				close	close	close
	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	close			
Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	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	close				
Waist 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Body Balance	Pilates Workout						
	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週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切つ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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。