

pilatesK ドン・キホーテ二俣川店		【 03/17 ~ 03/24 】				スケジュール	2026/02/14 更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm		Stretch & Conditioning
ayano.H	ayano.H		CHIHARU.n	MOMOKA.K	CHIHARU.n		CHIHARU.n
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Basic		Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm
ayano.H	Haruna.H		MOMOKA.K	MOMOKA.K	CHIHARU.n		インストラクター未定
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Waist			Basic	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg
MOMOKA.K			MOMOKA.K	CHIHARU.n	ayano.H		CHIHARU.n
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
			CHIHARU.n	MOMOKA.K	ayano.H		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Hip & Leg	Stretch & Conditioning			
			CHIHARU.n	CHIHARU.n			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Waist	Back & Arm					Waist
CHIHARU.n	MOMOKA.K	CHIHARU.n					MOMOKA.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning					Back & Arm
MOMOKA.K	MOMOKA.K	CHIHARU.n					CHIHARU.n
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg					Basic
CHIHARU.n	ayano.H	ayano.H					MOMOKA.K

pilatesK ドン・キホーテ二俣川店		【 03/25 ~ 03/31 】				スケジュール
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm		Basic	Back & Arm	Basic		Waist
インストラクター未定		MOMOKA.K	インストラクター未定	MOMOKA.K		MOMOKA.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist	Back & Arm		Basic
CHIHARU.n		インストラクター未定	MOMOKA.K	インストラクター未定		MOMOKA.K
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg
		MOMOKA.K	MOMOKA.K	CHIHARU.n		CHIHARU.n
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Stretch & Conditioning	Basic		
			CHIHARU.n	MOMOKA.K		
			17:30 ~ 18:30			
			Hip & Leg			
			CHIHARU.n			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Stretch & Conditioning
ayano.H	ayano.H	CHIHARU.n				CHIHARU.n
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Basic				Basic
MOMOKA.K	ayano.H	ayano.H				ayano.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Waist	Hip & Leg				Back & Arm
ayano.H	Minami	ayano.H				インストラクター未定

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。