

pilatesK ドン・キホーテ二俣川店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール				2020/02/14 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Hip&Leg	Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Back & Arm
MOMOKA.K		ayano.H	CHIHARU.n		MOMOKA.K	MOMOKA.K	ayano.H
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	Stretch & Conditioning	Basic
CHIHARU.n		CHIHARU.n	ayano.H		インストラクター未定	CHIHARU.n	MOMOKA.K
14:30 ~ 15:30						14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Basic						Back & Arm	Hip & Leg
MOMOKA.K						CHIHARU.n	ayano.H
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30
Hip & Leg							Waist
CHIHARU.n							MOMOKA.K
						17:00 ~ 18:00	
						Waist	
						MOMOKA.K	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm		Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
CHIHARU.n		ayano.H	CHIHARU.n	ayano.H			
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic		Hip & Leg	Basic	Back & Arm			
Azumi.S		インストラクター未定	ayano.H	ayano.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
ホームページをご覧ください。

- ・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。

・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。

※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 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木	金 10:30 ~ 11:30	土 Stretch & Conditioning	日 Waist	月	火 10:30 ~ 11:30	
Back & Arm ayano.H	Hip & Leg ayano.H		CHIHARU.n	MOMOKA.K	Back & Arm CHIHARU.n		Stretch & Conditioning 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 ayano.H	Basic Haruna.H		Waist MOMOKA.K	Basic MOMOKA.K	Stretch & Conditioning CHIHARU.n		Back & Arm CHIHARU.n	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist MOMOKA.K			Basic MOMOKA.K	Back & Arm CHIHARU.n	Hip & Leg ayano.H		Hip & Leg CHIHARU.n	
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm CHIHARU.n	Hip & Leg MOMOKA.K	Basic ayano.H			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			Hip & Leg CHIHARU.n	Stretch & Conditioning CHIHARU.n				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg CHIHARU.n	Waist MOMOKA.K	Back & Arm CHIHARU.n					Waist MOMOKA.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Basic MOMOKA.K	Back & Arm MOMOKA.K	Stretch & Conditioning CHIHARU.n					Back & Arm CHIHARU.n	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning CHIHARU.n	Basic ayano.H	Hip & Leg ayano.H					Basic MOMOKA.K	

pilatesK ドン・キホーテ二俣川店			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
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		10:30 ~ 11:30		
Back & Arm インストラクター未定		Basic MOMOKA.K	Back & Arm インストラクター未定	Basic MOMOKA.K		Waist MOMOKA.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning CHIHARU.n		Back & Arm インストラクター未定	Waist MOMOKA.K	Back & Arm インストラクター未定		Basic MOMOKA.K		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Waist MOMOKA.K	Basic MOMOKA.K	Stretch & Conditioning CHIHARU.n		Hip & Leg CHIHARU.n		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Stretch & Conditioning CHIHARU.n	Basic 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 ayano.H	Hip & Leg ayano.H	Stretch & Conditioning CHIHARU.n					Stretch & Conditioning CHIHARU.n	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist MOMOKA.K	Basic ayano.H	Basic ayano.H					Basic ayano.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg ayano.H	Waist Minami	Hip & Leg ayano.H					Back & Arm インストラクター未定	

: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。
キャンセルは開始時間より24時間前まで可能ですが、セミナー等の場合は14日前までとなります。
※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。