

pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町								【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール				2026/02/13 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/07	03/08	03/07	03/08		
日	月	火	水	木	金	土	日	03/07	03/08	03/07	03/08		
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		
jump to burn		Waist	Pilates Workout		Hip & Leg	Basic	Waist	nana.f	Sana.H	Sana.H	Sana.H		
nana.f		Yuki.J	Hiroyo.M										
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic		Back & Arm	Basic		Basic	Body Balance	Stretch & Conditioning	Erina.K	Erina.K	nana.f			
Erina.K		Sana.H	Sana.H										
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Hip & Leg		Basic	Yuki.J		jump to burn	Back & Arm	Basic	nana.f	Sana.H	Sana.H	Sana.H		
nana.f													
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close	close	close	close	close		
Body Balance													
Erina.K													
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							
Waist		Pre Basic	Body Balance	Back & Arm	Basic								
Erina.K		Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H	Sana.H								
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Basic		jump to burn	Hip & Leg	Waist									
Sana.H		nana.f	Erina.K	Hiroyo.M									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic									
Hiroyo.M		nana.f	Hiroyo.M	Hiroyo.M									

pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町								【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール				03/15		03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	月	火	水	木	金	土	日
月	火	水	木	金	土	日	月							
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							
Pre Basic	Back & Arm			Pre Basic	Hip & Leg	Pre Basic								
Hiroyo.M	Sana.H			nana.f	Hiroyo.M	Hiroyo.M								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Waist	jump to burn			Hip & Leg	Basic	Body Balance								
Sana.H	nana.f			nana.f	Erina.K	Erina.K								
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
Hip & Leg				Body Balance	Waist	Back & Arm								
Hiroyo.M				Erina.K	Erina.K	Hiroyo.M								
close	close	close	close	close	close	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									
Basic	Waist	Back & Arm	Waist	Body Balance										
Erina.K	Hiroyo.M	Sana.H	Erina.K	Erina.K										
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30										
Back & Arm	Basic	Waist	Stretch & Conditioning											
Sana.H	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										
Body Balance	Hip & Leg	jump to burn	Pilates Workout											
Erina.K	nana.f	nana.f	Hiroyo.M											
close	close	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。

## pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/13 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火 10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Erina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H	水 10:30 ~ 11:30 Basic Sana.H 12:30 ~ 13:30 Back & Arm nana.f	木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hiroyo.M 12:00 ~ 13:00 Pre Basic nana.f 13:30 ~ 14:30 Waist nana.f 15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Hiroyo.M	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sana.H 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sana.H 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg nana.f 15:00 ~ 16:00 Waist Sana.H 16:30 ~ 17:30 Basic Sana.H	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.f 12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Sana.H 15:00 ~ 16:00 Waist Sana.H 16:30 ~ 17:30 Basic Sana.H	日 jump to burn nana.f 12:30 ~ 13:30 Waist Sana.H 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Sana.H 15:00 ~ 16:00 Basic Sana.H 16:30 ~ 17:30 Basic Sana.H	月 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hiroyo.M 12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sana.H	火 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hiroyo.M 12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sana.H
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.K 19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f 21:00 ~ 22:00 Pre Basic nana.f	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Hiroyo.M 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nana.f 21:00 ~ 22:00 Body Balance Erina.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.f 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 Waist nana.f	17:30 ~ 18:30 jump to burn nana.f 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 Body Balance nana.f	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Hiroyo.M 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 Waist nana.f	17:30 ~ 18:30 Basic Hiroyo.M 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 Body Balance Erina.K	18:00 ~ 19:00 nana.f 19:30 ~ 20:30 Waist nana.f 21:00 ~ 22:00 Body Balance Erina.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f 19:30 ~ 20:30 Basic nana.f 21:00 ~ 22:00 Body Balance Erina.K

## pilatesK MEGAドン・ホ-UNY 浜松泉町

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/31

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水 10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H 12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Hiroyo.M	木 10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nana.f 13:30 ~ 14:30 Body Balance Erina.K	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Erina.K 12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H 13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Hiroyo.M	土 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hiroyo.M 12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sana.H 14:30 ~ 15:30 Body Balance Hiroyo.M	日 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Hiroyo.M 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Erina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hiroyo.M 15:00 ~ 16:00 Body Balance Erina.K	月 10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Erina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hiroyo.M 15:00 ~ 16:00 Body Balance Erina.K	火 10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Erina.K 13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hiroyo.M 15:00 ~ 16:00 Body Balance Erina.K	
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.K 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 jump to burn nana.f	18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sana.H 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nana.f	18:00 ~ 19:00 Waist Sana.H 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Hiroyo.M 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Hiroyo.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Hiroyo.M 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 Waist nana.f	17:30 ~ 18:30 Basic Hiroyo.M 19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K 21:00 ~ 22:00 Body Balance Hiroyo.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Erina.K 19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Hiroyo.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Erina.K 19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Hiroyo.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Erina.K 19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout 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。