

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
1030 ~ 1130	close	1030 ~ 1130	1030 ~ 1130		1030 ~ 1130	1030 ~ 1130	1030 ~ 1130	
Waist		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Back & Arm	
MOMOKA.K		ayano.H	CHIHARU.n		MOMOKA.K	MOMOKA.K	ayano.H	
1230 ~ 1330		1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330		1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330
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	
1430 ~ 1530						1430 ~ 1530	1430 ~ 1530	
Basic						Back & Arm	Hip & Leg	
MOMOKA.K						CHIHARU.n	ayano.H	
1630 ~ 1730							1630 ~ 1730	
Hip & Leg							Waist	
CHIHARU.n							MOMOKA.K	
						1700 ~ 1800		
						Waist		
					MOMOKA.K			
		1800 ~ 1900	1800 ~ 1900	1800 ~ 1900	1800 ~ 1900			
		Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
		CHIHARU.n	ayano.H	CHIHARU.n	ayano.H			
		2030 ~ 2130	2030 ~ 2130	2030 ~ 2130	2030 ~ 2130			
		Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Arm			
		Azumi.S	インストラクター未定	ayano.H	ayano.H			

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	1030 ~ 1130	1030 ~ 1130		1030 ~ 1130	1030 ~ 1130	1030 ~ 1130	close
	Stretch & Conditioning	Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Basic	
	CHIHARU.n	MOMOKA.K		ayano.H	Haruna.H	MOMOKA.K	
	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	1230 ~ 1330	
	Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg	Waist	
	ayano.H	CHIHARU.n		MOMOKA.K	MOMOKA.K	ayano.H	
					1430 ~ 1530	1430 ~ 1530	
					Waist	Back & Arm	
					MOMOKA.K	MOMOKA.K	
						1630 ~ 1730	
						Hip & Leg	
						ayano.H	
					1700 ~ 1800		
					Basic		
				Haruna.H			
	1800 ~ 1900	1800 ~ 1900	1800 ~ 1900	1800 ~ 1900			
	Basic	Hip & Leg	Basic	Basic			
	Haruna.H	ayano.H	ayano.H				
	2030 ~ 2130	2030 ~ 2130	2030 ~ 2130	2030 ~ 2130			
	Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning			
	CHIHARU.n	MOMOKA.K	CHIHARU.n				

休講可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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。

pilatesK ドン・キホーテ二俣川店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/13 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
1030 ~ 1130 Back&Arm ayano.H	1030 ~ 1130 Hip&Leg ayano.H		1030 ~ 1130 Stretch&Conditioning CHI HARU.n	1030 ~ 1130 Waist MOMOKA.K	1030 ~ 1130 Back&Arm CHI HARU.n	close	1030 ~ 1130 Stretch&Conditioning CHI HARU.n
1200 ~ 1300 Basic MOMOKA.K	12:30 ~ 1330 Basic Haruna.H		12:00 ~ 1300 Waist MOMOKA.K	1200 ~ 1300 Basic MOMOKA.K	12:30 ~ 1330 Stretch&Conditioning CHI HARU.n		12:00 ~ 1300 Back&Arm インストラクター未定
1330 ~ 1430 Waist ayano.H			1330 ~ 1430 Basic MOMOKA.K	1330 ~ 1430 Back&Arm CHI HARU.n	1430 ~ 1530 Hip&Leg ayano.H		1330 ~ 1430 Hip&Leg CHI HARU.n
			1500 ~ 1600 Back&Arm CHI HARU.n	1500 ~ 1600 Hip&Leg MOMOKA.K	1630 ~ 1730 Basic ayano.H		
			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg CHI HARU.n	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning CHI HARU.n			
1800 ~ 1900 Hip&Leg CHI HARU.n	1800 ~ 1900 Waist MOMOKA.K	1800 ~ 1900 Back&Arm CHI HARU.n					1800 ~ 1900 Waist MOMOKA.K
1930 ~ 2030 Basic MOMOKA.K	1930 ~ 2030 Back&Arm MOMOKA.K	1930 ~ 2030 Stretch&Conditioning CHI HARU.n					1930 ~ 2030 Back&Arm CHI HARU.n
21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning CHI HARU.n	21:00 ~ 22:00 Basic ayano.H	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg ayano.H					21:00 ~ 22:00 Basic 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
1030 ~ 1130 Back&Arm インストラクター未定		1030 ~ 1130 Basic MOMOKA.K	1030 ~ 1130 Back&Arm インストラクター未定	1030 ~ 1130 Basic MOMOKA.K	close	1030 ~ 1130 Waist MOMOKA.K
12:30 ~ 1330 Stretch&Conditioning CHI HARU.n		12:00 ~ 1300 Back&Arm インストラクター未定	12:00 ~ 1300 Waist MOMOKA.K	12:30 ~ 1330 Back&Arm インストラクター未定		12:00 ~ 1300 Basic MOMOKA.K
		1330 ~ 1430 Waist MOMOKA.K	1330 ~ 1430 Basic MOMOKA.K	1430 ~ 1530 Stretch&Conditioning CHI HARU.n		1330 ~ 1430 Hip&Leg CHI HARU.n
			1500 ~ 1600 Stretch&Conditioning CHI HARU.n	1630 ~ 1730 Basic MOMOKA.K		
			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg CHI HARU.n			
1800 ~ 1900 Basic ayano.H	1800 ~ 1900 Hip&Leg ayano.H	1800 ~ 1900 Stretch&Conditioning CHI HARU.n				1800 ~ 1900 Stretch&Conditioning CHI HARU.n
1930 ~ 2030 Waist ayano.H	1930 ~ 2030 Basic ayano.H	1930 ~ 2030 Basic ayano.H				1930 ~ 2030 Basic ayano.H
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg MOMOKA.K	21:00 ~ 22:00 Waist Minami	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg ayano.H				21:00 ~ 22:00 Back&Arm インストラクター未定

体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスンの開始時間1週間前まで全てのキャンセルがキャンセル料となりません。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。