

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町		【 04/01 ~ 04/08 】			スケジュール			2026/03/31 更新									
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08										
水	木	金	土	日	月	火	水										
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
Body Balance		Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵										
Sana.H		TOKO.J	Erina.K	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Sana.H										
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30										
Pre Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Body Balance										
Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H	Erina.K		Erina.K	Erina.K										
close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	close	close								
			Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Workout	Waist 🇯🇵										
			Sana.H	Erina.K		Hiroyo.M	Sana.H										
			close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close										
	Back & Arm 🇯🇵			Body Balance													
	Sana.H			Sana.H													
	close		close	close	close	close	close			close	close						
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												jump to burn	Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Pilates Workout	Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵
												Erina.K	TOKO.J	nana.f	Hiroyo.M	TOKO.J	Hiroyo.M
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵						Body Balance				Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
nana.f		nana.f						Erina.K				nana.f	TOKO.J				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	close	jump to burn	Hip & Leg 🇯🇵												
TOKO.J	nana.f	nana.f		nana.f	nana.f												

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町		【 04/09 ~ 04/16 】		スケジュール				
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊		
	Sana.H	TOKO.J	Hiroyo.M		Sana.H	Hiroyo.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	jump to burn	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
	Erina.K	Hiroyo.M	TOKO.J		TOKO.J	Sana.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Pre Basic 🏊	Waist 🏊		
	nana.f	TOKO.J	Hiroyo.M		nana.f	Sana.H		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	jump to burn		
		Hiroyo.M	TOKO.J		nana.f	nana.f		
		close	close		close	close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Basic 🏊	Pilates Workout	Hip & Leg 🏊		Body Balance	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊		
Sana.H	Hiroyo.M	Hiroyo.M		Erina.K	nana.f	nana.f		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊						Back & Arm 🏊	
Erina.K	Hiroyo.M						TOKO.J	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊	jump to burn						
nana.f	TOKO.J	nana.f						

 : 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。

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/31 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24								
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								
Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱								
TOKO.J	Hiroyo.M	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		nana.f								
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00								
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	jump to burn		Pilates Workout								
nana.f	TOKO.J	nana.f		nana.f	nana.f		Hiroyo.M								
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30								
Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱			Back & Arm 🌱								
nana.f	Sana.H	Hiroyo.M		nana.f			TOKO.J								
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close								
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱													
	Hiroyo.M	nana.f													
	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								
Hip & Leg 🌱	Body Balance			Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱								
Hiroyo.M	Sana.H			nana.f	TOKO.J	Hiroyo.M	TOKO.J								
19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Basic 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance								
Sana.H				TOKO.J	Sana.H	nana.f	Sana.H								
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Body Balance				Pilates Workout	Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱								
Sana.H				Hiroyo.M	Sana.H	Sana.H	Sana.H								

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Body Balance	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
Sana.H	TOKO.J		Lisa	TOKO.J			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🌱	Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱			
Sana.H	nana.f		nana.f	Sana.H			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
TOKO.J	nana.f		Lisa	Sana.H			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱					
Sana.H	TOKO.J	TOKO.J					
close	close	close			close		
17:30 ~ 18:30	close	close	close	18:00 ~ 19:00	close		
Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱		Body Balance	Pilates Workout
TOKO.J				TOKO.J		Sana.H	Hiroyo.M
close				19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30
				jump to burn			Back & Arm 🌱
				nana.f			TOKO.J
				21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
				Pre Basic 🌱			Body Balance
				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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。