

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松県町 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール 2020/04/08 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip&Leg	Pilates Workout		Waist	Waist
		Sana.H	Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Back&Arm		Body Balance				
	Sana.H		Sana.H				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	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	close	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Hip&Leg		jump to burn		Hip&Leg	
TOKO.J	nana.f	Erina.K		nana.f		nana.f	

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松県町 【 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	12:00 ~ 13:00	
	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		close	15:00 ~ 16:00	
Pre Basic		Back&Arm	Hip&Leg	jump to burn			
Hiroyo.M		TOKO.J	nana.f	nana.f			
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	close		close	close	close	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週間前までお問い合わせしております。
 ・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。

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 Back&Arm TOKO.J	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Hiroyo.M	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Hiroyo.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Hiroyo.M	10:30 ~ 11:30 Waist Hiroyo.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg nana.f	
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg nana.f	12:00 ~ 13:00 Back&Arm TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic nana.f		12:00 ~ 13:00 Waist nana.f	12:30 ~ 13:30 jump to burn nana.f		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hiroyo.M	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic nana.f	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Hiroyo.M		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning nana.f			13:30 ~ 14:30 Back&Arm TOKO.J	
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Hiroyo.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Sana.H	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f	18:00 ~ 19:00 Back&Arm TOKO.J		18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Hiroyo.M	18:00 ~ 19:00 Back&Arm TOKO.J
19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H	close			19:30 ~ 20:30 Back&Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H		19:30 ~ 20:30 Waist nana.f	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sana.H
21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H				21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Hiroyo.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H		21:00 ~ 22:00 Basic Sana.H	21:00 ~ 22:00 Waist Sana.H

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Body Balance Sana.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm TOKO.J	close	10:30 ~ 11:30 Waist Lisa	10:30 ~ 11:30 Back&Arm TOKO.J	close		
12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H	12:30 ~ 13:30 Waist nana.f		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning nana.f	12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H			
13:30 ~ 14:30 Back&Arm TOKO.J	14:30 ~ 15:30 Pre Basic nana.f		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Lisa	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H			
15:00 ~ 16:00 Basic Sana.H	16:30 ~ 17:30 Back&Arm TOKO.J			15:00 ~ 16:00 Back&Arm TOKO.J			
17:30 ~ 18:30 Back&Arm TOKO.J	close			18:00 ~ 19:00 Back&Arm TOKO.J		17:30 ~ 18:30 Body Balance Sana.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Hiroyo.M
close				19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f		19:30 ~ 20:30 Back&Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Back&Arm TOKO.J
				21:00 ~ 22:00 Pre Basic nana.f		21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H

・休職可能レッスン
 ・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週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは可能となります。
 ※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。