

スケジュール

2026/08/20

179

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🍌	Shape up waist		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Shape up waist	Body Balance	
AYUMI.F	MOMOKA.K		Sae.M	AYUMI.F		MOMOKA.K	MOMOKA.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🍌	Waist 🍌		Body Balance	Basic 🍌		jump to burn	Waist 🍌	
Sae.M	AYUMI.F		Erina.K	Sae.M		Erina.K	AYUMI.F	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌			Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	
AYUMI.F	Sae.M		Erina.K			MOMOKA.K	AYUMI.F	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🍌	Back & Arm 🍌							Basic 🍌
Sae.M	MOMOKA.K			Sae.M				
close	close			close				
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
jump to burn		Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Shape up waist		
Minami		AYUMI.F	MOMOKA.K	Erina.K	Sae.M	MOMOKA.K		
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌			
		AYUMI.F	Erina.K	MOMOKA.K	AYUMI.F			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		jump to burn	Body Balance	Back & Arm 🍌	Basic 🍌			
		MOMOKA.K	Erina.K	MOMOKA.K	Sae.M			

スケジュール

08/

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic👉		Back & Arm👉	Waist👉		Hip & Leg👉	Waist👉	Beauty Conditioning👉						
Sae.M		MOMOKA.K	AYUMI.F		Erina.K	AYUMI.F	AYUMI.F						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Hip & Leg👉		Basic👉	jump to burn		Beauty Conditioning👉	Hip & Leg👉	Body Balance						
MOMOKA.K		Sae.M	MOMOKA.K		AYUMI.F	Erina.K	Erina.K						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Waist👉		Waist👉			Body Balance	Basic👉	Hip & Leg👉						
AYUMI.F		AYUMI.F			Erina.K	Sae.M	Erina.K						
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Beauty Conditioning👉		Body Balance					Body Balance	Waist👉					
AYUMI.F		MOMOKA.K	Erina.K				AYUMI.F						
close		close	close		close	close	close	close					
									17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
									Basic👉	Basic👉	Beauty Conditioning👉	jump to burn	Basic👉
	Sae.M			Sae.M					AYUMI.F	MOMOKA.K	Sae.M		
	close			19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
				Body Balance					Basic👉	Waist👉			
Erina.K		Sae.M	AYUMI.F										
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Basic👉	Waist👉	Shape up waist											
Sae.M	AYUMI.F	MOMOKA.K											

：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 ドン・キホーテニ俣川

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/20 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	jump to burn	Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
	MOMOKA.K	AYUMI.F		Sae.M	Erina.K	Erina.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Body Balance	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿		
	Erina.K	Sae.M		Erina.K	MOMOKA.K	AYUMI.F		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Shape up waist			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		
	MOMOKA.K			Sae.M	Erina.K	MOMOKA.K		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Shape up waist		jump to burn
						MOMOKA.K		MOMOKA.K
						close		close
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Basic 🌿	jump to burn		Body Balance	Back & Arm 🌿	Body Balance		
	Sae.M	Erina.K		Erina.K	Erina.K	MOMOKA.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
	AYUMI.F	AYUMI.F		Erina.K	Nozomi.K			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	jump to burn					
Sae.M	Erina.K	Sae.M	Nozomi.K					

pilatesK ドン・キホーテニ俣川

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Body Balance	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	jump to burn		
MOMOKA.K	Sae.M		Erina.K	AYUMI.F	Erina.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌿	jump to burn		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿		
Sae.M	MOMOKA.K		Sae.M	Erina.K	AYUMI.F		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Hip & Leg 🌿			Body Balance	Waist 🌿	Basic 🌿		
MOMOKA.K			Erina.K	AYUMI.F	Erina.K		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Body Balance		Beauty Conditioning 🌿
					Erina.K		AYUMI.F
					close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Waist 🌿			
AYUMI.F	Erina.K	Erina.K	MOMOKA.K	AYUMI.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿				
Sae.M	AYUMI.F	AYUMI.F	Sae.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				
AYUMI.F	AYUMI.F	Erina.K	MOMOKA.K				

🍃 : 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。