

pilatesK ドン・キホーテ二俣川		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/12 更新					
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					
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	close	close	close
			jump to burn			Waist 🍌	Back & Arm 🍌				
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							

pilatesK ドン・キホーテ二俣川		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール								
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	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				
					17:30 ~ 18:30				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
					Basic 🍌				Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	jump to burn	Back & Arm 🍌
					Sae.M				Sae.M	AYUMI.F	MOMOKA.K	未確定
	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

2026/07/12 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			Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm					
	MOMOKA.K			未確定	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			
									close		
										close	
											close
		close									
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm			jump to burn	Body Balance	Back & Arm		Body Balance			
	未確定			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		Sae.M	Minami						
	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	Minami								

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		
Back & Arm 🌟	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	close		
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。