

| pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町 |  |              |  | 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール |  |                |  | 2026/07/16 更新 |  |               |  |               |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
|-----------------------------|--|--------------|--|--------------------------|--|----------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|-------------|--|---------------|--|---------------|--|
| 07/01                       |  | 07/02        |  | 07/03                    |  | 07/04          |  | 07/05         |  | 07/06         |  | 07/07         |  | 07/08         |  |             |  |               |  |               |  |
| 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 |  |             |  |               |  |               |  |
| Beauty Conditioning 🌿       |  |              |  | Basic 🌿                  |  | Waist 🌿        |  | Back & Arm 🌿  |  |               |  | Hip & Leg 🌿   |  | Back & Arm 🌿  |  |             |  |               |  |               |  |
| nana.f                      |  |              |  | Sana.H                   |  | nana.f         |  | Airi.H        |  |               |  | nana.f        |  | Airi.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 |  |             |  |               |  |               |  |
| Back & Arm 🌿                |  |              |  | Body Balance             |  | Back & Arm 🌿   |  | Basic 🌿       |  |               |  | Back & Arm 🌿  |  | Waist 🌿       |  |             |  |               |  |               |  |
| Airi.H                      |  |              |  | Sana.H                   |  | Riho.s         |  | Sana.H        |  |               |  | Riho.s        |  | Sana.H        |  |             |  |               |  |               |  |
| 14:00 ~ 14:30               |  |              |  | 13:30 ~ 14:30            |  | 13:30 ~ 14:30  |  | 14:30 ~ 15:30 |  |               |  | 13:30 ~ 14:30 |  | close         |  |             |  |               |  |               |  |
| お試し見学会                      |  |              |  | Back & Arm 🌿             |  | Shape up waist |  | Back & Arm 🌿  |  |               |  | jump to burn  |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
| nana.f                      |  |              |  | Airi.H                   |  | nana.f         |  | Airi.H        |  |               |  | nana.f        |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
| close                       |  |              |  | close                    |  | 15:00 ~ 16:00  |  | 16:30 ~ 17:30 |  |               |  | close         |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
|                             |  | Back & Arm 🌿 |  |                          |  | Body Balance   |  |               |  |               |  |               |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
|                             |  | Riho.s       |  |                          |  | Sana.H         |  |               |  |               |  |               |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
| close                       |  | close        |  | close                    |  | close          |  | close         |  | 18:00 ~ 19:00 |  | 18:00 ~ 19:00 |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
|                             |  |              |  |                          |  |                |  |               |  | jump to burn  |  | Back & Arm 🌿  |  | Waist 🌿       |  | Pre Basic 🌿 |  | Basic 🌿       |  | Back & Arm 🌿  |  |
|                             |  |              |  |                          |  |                |  |               |  | nana.f        |  | Riho.s        |  | nana.f        |  | nana.f      |  | Sana.H        |  | Riho.s        |  |
|                             |  |              |  |                          |  |                |  |               |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30 |  | close       |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30 |  |
|                             |  |              |  |                          |  |                |  |               |  | Back & Arm 🌿  |  | Hip & Leg 🌿   |  | Back & Arm 🌿  |  |             |  | Body Balance  |  | Hip & Leg 🌿   |  |
|                             |  |              |  |                          |  |                |  |               |  | Riho.s        |  | TOKO.J        |  | Riho.s        |  |             |  | Sana.H        |  | nana.f        |  |
|                             |  |              |  |                          |  |                |  |               |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00 |  |             |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00 |  |
| Waist 🌿                     |  | Back & Arm 🌿 |  | Pre Basic 🌿              |  | Back & Arm 🌿   |  | Pre Basic 🌿   |  |               |  |               |  |               |  |             |  |               |  |               |  |
| nana.f                      |  | Airi.H       |  | nana.f                   |  | Airi.H         |  | nana.f        |  |               |  |               |  |               |  |             |  |               |  |               |  |

| pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町 |                       |               |               |               |               |                       |       |
|-----------------------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|-------|
| 【 07/09 ~ 07/16 】           |                       |               |               | スケジュール        |               |                       |       |
| 07/09                       | 07/10                 | 07/11         | 07/12         | 07/13         | 07/14         | 07/15                 | 07/16 |
| 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 |
|                             | Back & Arm 🌱          | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱   |               | Basic 🌱       | Beauty Conditioning 🌱 |       |
|                             | Riho.s                | Sana.H        | nana.f        |               | Sana.H        | nana.f                |       |
|                             | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30         |       |
|                             | Shape up waist        | Body Balance  | Back & Arm 🌱  |               | Waist 🌱       | Back & Arm 🌱          |       |
|                             | nana.f                | Sana.H        | Riho.s        |               | Sana.H        | Airi.H                |       |
|                             | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |               | 13:30 ~ 14:30 | close                 |       |
|                             | Pre Basic 🌱           | Back & Arm 🌱  | Waist 🌱       |               | Back & Arm 🌱  |                       |       |
|                             | nana.f                | Airi.H        | nana.f        |               | Airi.H        |                       |       |
|                             | close                 | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |               | close         |                       |       |
|                             |                       | Waist 🌱       | Back & Arm 🌱  |               |               |                       |       |
|                             |                       | nana.f        | Riho.s        |               |               |                       |       |
|                             | 17:00 ~ 17:30         | close         | close         |               | 17:00 ~ 17:30 | close                 |       |
|                             | お試し見学会                |               |               |               | お試し見学会        |                       |       |
| nana.f                      | Sana.H                |               |               |               |               |                       |       |
| 18:00 ~ 19:00               | 18:00 ~ 19:00         | 17:30 ~ 18:30 | close         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         |       |
| Shape up waist              | Beauty Conditioning 🌱 | jump to burn  |               | Back & Arm 🌱  | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱          |       |
| nana.f                      | nana.f                | nana.f        |               | Riho.s        | TOKO.J        | Airi.H                |       |
| 19:30 ~ 20:30               | 19:30 ~ 20:30         | close         |               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |       |
| Back & Arm 🌱                | Hip & Leg 🌱           |               |               | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱               |       |
| Riho.s                      | TOKO.J                |               |               | TOKO.J        | Riho.s        | Sana.H                |       |
| 21:00 ~ 22:00               | 21:00 ~ 22:00         | close         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |                       |       |
| jump to burn                | Back & Arm 🌱          |               | Body Balance  | Basic 🌱       | Waist 🌱       |                       |       |
| nana.f                      | Airi.H                |               | Sana.H        | Sana.H        | 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週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。

| 07/17          | 07/18         | 07/19                 | 07/20         | 07/21         | 07/22         | 07/23         | 07/24         |
|----------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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 |
| Hip & Leg 🌱    | Body Balance  | jump to burn          |               | Back & Arm 🌱  | Waist 🌱       |               | Back & Arm 🌱  |
| TOKO.J         | Sana.H        | nana.f                |               | Riho.s        | Sana.H        |               | Airi.H        |
| 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30         |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               | 12:00 ~ 13:00 |
| Back & Arm 🌱   | Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱          |               | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱  |               | Waist 🌱       |
| Airi.H         | TOKO.J        | Airi.H                |               | Sana.H        | Airi.H        |               | Sana.H        |
| 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30         |               | 13:30 ~ 14:30 | close         |               | 13:30 ~ 14:30 |
| jump to burn   | Basic 🌱       | Pre Basic 🌱           |               | Hip & Leg 🌱   |               |               | Basic 🌱       |
| nana.f         | Sana.H        | nana.f                |               | TOKO.J        |               |               | Sana.H        |
| close          | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30         |               | 15:00 ~ 15:30 |               |               | close         |
|                | Back & Arm 🌱  | Hip & Leg 🌱           |               | お試し見学会        |               |               |               |
|                | TOKO.J        | TOKO.J                |               | Sana.H        |               |               |               |
|                | close         | close                 |               | 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 |               |
| Pre Basic 🌱    | Hip & Leg 🌱   |                       | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       |               |
| nana.f         | TOKO.J        |                       | TOKO.J        | Sana.H        | Airi.H        | Sana.H        |               |
| 19:30 ~ 20:30  | close         |                       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |
| Back & Arm 🌱   |               |                       | Back & Arm 🌱  | Hip & Leg 🌱   | Body Balance  | Hip & Leg 🌱   |               |
| Airi.H         |               |                       | Riho.s        | TOKO.J        | Sana.H        | TOKO.J        |               |
| 21:00 ~ 22:00  |               |                       | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |
| Shape up waist | close         | Beauty Conditioning 🌱 | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱  |               |               |
| nana.f         |               | Nana                  | Riho.s        | Sana.H        | Riho.s        |               |               |

| 07/25                                          | 07/26                                   | 07/27 | 07/28                                   | 07/29                                   | 07/30                                   | 07/31                                   |                                         |  |  |  |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--|--|--|
| 土                                              | 日                                       | 月     | 火                                       | 水                                       | 木                                       | 金                                       |                                         |  |  |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌱<br>Riho.s        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌱<br>Sana.H      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌱<br>TOKO.J  | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🌱<br>Riho.s | close                                   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🌱<br>Sana.H      |                                         |  |  |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Beauty Conditioning 🌱<br>Nana | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm 🌱<br>Riho.s |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌱<br>Airi.H | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg 🌱<br>TOKO.J  |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌱<br>Sana.H      |                                         |  |  |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🌱<br>Airi.H        | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>Sana.H |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🌱<br>Sana.H      | close                                   |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🌱<br>Airi.H |                                         |  |  |  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🌱<br>Nana           | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🌱<br>Riho.s |       | 15:00 ~ 15:30<br>お試し見学会<br>Sana.H       |                                         |                                         | close                                   |                                         |  |  |  |
| close                                          | close                                   |       | close                                   |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         |                                         |                                         |                                         |                                         |  |  |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Basic 🌱<br>Sana.H             |                                         |       | close                                   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist 🌱<br>Sana.H      | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Sana.H | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg 🌱<br>TOKO.J  | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🌱<br>Airi.H |  |  |  |
| close                                          |                                         |       |                                         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🌱<br>Sana.H      | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 🌱<br>Airi.H | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm 🌱<br>Airi.H | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🌱<br>TOKO.J  |  |  |  |
|                                                |                                         |       |                                         | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm 🌱<br>Riho.s | 21:00 ~ 22:00<br>Basic 🌱<br>Sana.H      | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg 🌱<br>TOKO.J  | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>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。