

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🏋️			jump to burn	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Beauty conditioning 🏋️		
KASUMI.H			Akane.S	Momoka.W		Koto.A	Akane.S		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️	Beauty conditioning 🏋️		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		
Momoka.W			Akane.S	Akane.S		Momoka.W	KASUMI.H		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️			Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️		
Akane.S			Momoka.W			Koto.A	Akane.S		
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 15:30	
jump to burn								Back & Arm 🏋️	
Akane.S								KASUMI.H	
Close								Close	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Waist 🏋️								jump to burn	
KASUMI.H								Akane.S	
close			close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
					Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	
					KASUMI.H	Akane.S	KASUMI.H	Akane.S	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
					Basic 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
					Akane.S	KASUMI.H	Momoka.W	Akane.S	
					20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Waist 🏋️			Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	jump to burn				
KASUMI.H			Momoka.W	Akane.S	Koto.A				

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿		【 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	
close	close	10：30 ~ 11：30	10：30 ~ 11：30	close	10：30 ~ 11：30	10：30 ~ 11：30	close	
		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Beauty conditioning 🏊	Back & Arm 🏊		
		Akane.S	Akane.S		Akane.S	Momoka.W		
		12：00 ~ 13：00	12：30 ~ 13：30		12：00 ~ 13：00	12：00 ~ 13：00		
		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊		
		Momoka.W	KASUMI.H		KASUMI.H	Akane.S		
		13：30 ~ 14：30	close		13：30 ~ 14：30	13：30 ~ 14：30		
		Waist 🏊			jump to burn	Back & Arm 🏊		
		KASUMI.H			Akane.S	Momoka.W		
		15：00 ~ 16：00			close	15：00 ~ 16：00		
		Basic 🏊				Beauty conditioning 🏊		
		Akane.S				Akane.S		
		Close				Close		
		17：30 ~ 18：30				17：30 ~ 18：30		
		Waist 🏊				Hip & Leg 🏊		
		KASUMI.H				Akane.S		
		close	close	18：00 ~ 19：00	18：00 ~ 19：00	18：00 ~ 19：00		close
				jump to burn	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		
				Akane.S	Momoka.W	Koto.A		
				19：30 ~ 20：30	19：30 ~ 20：30	19：30 ~ 20：30		
				Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		
				Momoka.W	MALI	KASUMI.H		
				20：00 ~ 21：00	20：00 ~ 21：00	20：00 ~ 21：00		
				Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		
		Akane.S	Momoka.W	Koto.A				

 : 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。

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	close	close	
	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Waist 🌱			
	Momoka.W	Akane.S		KASUMI.H	KASUMI.H			
	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00			
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		jump to burn	Pre Basic 🌱			
	KASUMI.H	Natuki.K		Akane.S	Akane.S			
	13 : 30 ~ 14 : 30	close		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30			
	Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱			
	KASUMI.H			KASUMI.H	Momoka.W			
	close			close	close			15 : 00 ~ 16 : 00
								Waist 🌱
								KASUMI.H
		Close						
	close	close		close	17 : 30 ~ 18 : 30			
					Basic 🌱			
					未確定			
					close			close
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
Akane.S	Natuki.K	Akane.S	Momoka.W					
19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30					
Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱					
Akane.S	KASUMI.H	Akane.S	未確定					
20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00				
Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Beauty conditioning 🌱					
KASUMI.H	Natuki.K	KASUMI.H	Akane.S					

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	close	close
Waist 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
KASUMI.H	未確定		Akane.S	Natuki.K		
12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00		
Beauty conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		
未確定	KASUMI.H		Momoka.W	KASUMI.H		
13 : 30 ~ 14 : 30	close		close	13 : 30 ~ 14 : 30		
Waist 🏋️				Hip & Leg 🏋️		
KASUMI.H				Natuki.K		
close				15 : 00 ~ 16 : 00		
		Back & Arm 🏋️				
	KASUMI.H					
Close	17 : 30 ~ 18 : 30					
		Basic 🏋️				
		Natuki.K				
18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	close		
Beauty Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️			
Akane.S	Akane.S	KASUMI.H	未確定			
19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30			
Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️			
Akane.S	KASUMI.H	未確定	KASUMI.H			
20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00	20 : 00 ~ 21 : 00			
Basic 🏋️	jump to burn	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️			
未確定	Akane.S	Momoka.W	KASUMI.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時間前を切った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。