

pilatesK ドン・キホーテ二俣川		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Waist 🍌		Shape up waist	Basic 🍌	Body Balance		Basic 🍌	
MOMOKA.K	AYUMI.F		MOMOKA.K	Sae.M	MOMOKA.K		Sae.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌		Body Balance	
Sae.M	Sae.M		Erina.K	AYUMI.F	Sae.M		MOMOKA.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🍌			Body Balance	Waist 🍌	jump to burn		Hip & Leg 🍌	
MOMOKA.K			Erina.K	AYUMI.F	MOMOKA.K		MOMOKA.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🍌		Basic 🍌	
					Sae.M		Sae.M	
					close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌	jump to burn	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌			
AYUMI.F	Erina.K	Erina.K	AYUMI.F	MOMOKA.K	AYUMI.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30			
Waist 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌			
AYUMI.F	AYUMI.F	AYUMI.F	MOMOKA.K		Sae.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌			
Sae.M	Erina.K	AYUMI.F	AYUMI.F		AYUMI.F			

pilatesK ドン・キホーテ二俣川		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール				
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
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	
Back & Arm 🍌🍌		Waist 🍌	jump to burn	Basic 🍌		Shape up waist	Waist 🍌	
Sae.M		AYUMI.F	MOMOKA.K	Sae.M		MOMOKA.K	AYUMI.F	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Shape up waist	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Body Balance	
AYUMI.F		Sae.M	MOMOKA.K	Erina.K		AYUMI.F	Erina.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌			Beauty Conditioning 🍌	
		Sae.M	Erina.K	Sae.M			AYUMI.F	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Basic 🍌		jump to burn					
	Sae.M		Erina.K					
	close		close					
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		
Hip & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Body Balance		Basic 🍌	Back & Arm 🍌		
Erina.K	AYUMI.F	AYUMI.F	Erina.K		Sae.M	Sae.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Hip & Leg 🍌	Body Balance			Back & Arm 🍌	Shape up waist		
MOMOKA.K	MOMOKA.K	Erina.K			Sae.M	MOMOKA.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Shape up waist	Hip & Leg 🍌			jump to burn	Basic 🍌		
MOMOKA.K	MOMOKA.K	Erina.K			Erina.K	Sae.M		

🟢：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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
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
	Body Balance	Beauty Conditioning	Waist		Basic	Beauty Conditioning	
	MOMOKA.K	AYUMI.F	MOMOKA.K		Sae.M	AYUMI.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Back & Arm	Basic		Beauty Conditioning	Shape up waist	
	Erina.K	Sae.M	Erina.K		AYUMI.F	MOMOKA.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Basic	Beauty Conditioning		Waist	Hip & Leg	
	MOMOKA.K	Sae.M	AYUMI.F		AYUMI.F	Erina.K	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Shape up waist	Body Balance	Waist			
MOMOKA.K		MOMOKA.K	Erina.K	AYUMI.F			
close		close					
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	
Body Balance	jump to burn	Waist		Back & Arm	jump to burn	Waist	
Erina.K	Erina.K	AYUMI.F		Erina.K	Erina.K	AYUMI.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic					Basic	
AYUMI.F	Sae.M		Sae.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Beauty Conditioning	Back & Arm				Back & Arm		
AYUMI.F	Sae.M				Sae.M		

pilatesK ドン・キホーテニ俣川

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg 🏊	Back&Arm 🏊	Body Balance		Shape up waist	Basic 🏊
MOMOKA.K	Sae.M	Erina.K		MOMOKA.K	Sae.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🏊	Basic 🏊	Shape up waist		jump to burn	Hip&Leg 🏊
Erina.K	Erina.K	MOMOKA.K		Erina.K	Erina.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
jump to burn	Waist 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	
Erina.K	AYUMI.F	Erina.K		MOMOKA.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Body Balance	Hip&Leg 🏊			
	Erina.K	MOMOKA.K			
	close	close			
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊				
Sae.M	AYUMI.F				
19:30 ~ 20:30	close				
Back&Arm 🏊					
Sae.M					
21:00 ~ 22:00					
Body Balance	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
MOMOKA.K		Beauty Conditioning 🏊	Body Balance		
			AYUMI.F	Erina.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。