

pilatesK ドン・キホーテ二俣川

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/12 更新

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

pilatesK ドン・キホーテ二俣川

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
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	
jump to burn	Shape up waist	Beauty Conditioning 🟢		Beauty Conditioning 🟢	Waist 🟢		Back & Arm 🟢	
MOMOKA.K	MOMOKA.K	AYUMI.F		AYUMI.F	AYUMI.F		Sae.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	jump to burn		Waist 🟢	Hip & Leg 🟢		Shape up waist	
Sae.M	MOMOKA.K	Erina.K		AYUMI.F	Erina.K		MOMOKA.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Basic 🟢	Waist 🟢		Basic 🟢			Basic 🟢	
MOMOKA.K	Sae.M	AYUMI.F		Erina.K			Sae.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
	Release&Strength	Basic 🟢						
	Erina.K	Sae.M						
	close	close						
18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🟢			Back & Arm 🟢		Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Back & Arm 🟢	jump to burn
Sae.M			Sae.M		MOMOKA.K	MOMOKA.K	Sae.M	Erina.K
19:30 ~ 20:30			close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning 🟢	Shape up waist	Back & Arm 🟢			Basic 🟢	Waist 🟢		
AYUMI.F	MOMOKA.K	Erina.K		Sae.M	AYUMI.F			
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🟢			Basic 🟢	jump to burn	Shape up waist	Release&Strength		
AYUMI.F			Sae.M	MOMOKA.K	MOMOKA.K	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。

スケジュール

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
Basic 🍌	Shape up waist		Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌	jump to burn	
Sae.M	MOMOKA.K		MOMOKA.K	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	
Beauty Conditioning 🍌	Basic 🍌		Body Balance	Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	
AYUMI.F	Sae.M		Erina.K	Sae.M		AYUMI.F	Erina.K	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🍌	Release&Strength		Hip & Leg 🍌			Waist 🍌	Shape up waist	
Sae.M	Erina.K		MOMOKA.K			AYUMI.F	MOMOKA.K	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌			Basic 🍌			Basic 🍌	
Erina.K	Sae.M			Erina.K			Erina.K	
close	close			close			close	
17:30 ~ 18:30				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance		Waist 🍌		Release&Strength	jump to burn		Body Balance	Release&Strength
Erina.K		AYUMI.F		Erina.K	Erina.K		Erina.K	
close	close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close
		Basic 🍌		Shape up waist	Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌	
		Sae.M		MOMOKA.K	AYUMI.F		MOMOKA.K	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌			
AYUMI.F	Erina.K	AYUMI.F	Erina.K					

スケジュール

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

※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。