

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/23 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			
Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Body Balance			
Riho.s	TOKO.J		未確定	Riho.s	Riho.s		Sana.H			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Body Balance	Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵			
Sana.H	Riho.s		Nana	Airi.H	TOKO.J		Riho.s			
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Shape up waist			
Riho.s			TOKO.J	Sana.H	Riho.s		Nana			
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		
					Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵			
					Riho.s		未確定			
					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					
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	jump to burn	Pre Basic 🇯🇵					
Sana.H	Sana.H	Airi.H	Riho.s	未確定	Nana					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30					
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵					
Airi.H	TOKO.J	Sana.H	Riho.s		TOKO.J					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Body Balance	Basic 🇯🇵	Shape up waist		Back & Arm 🇯🇵					
未確定	Sana.H	Airi.H	Nana		TOKO.J					

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町		【 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				
Basic 🍌		jump to burn	Body Balance	Waist 🍌		Shape up waist	Back & Arm 🍌				
Riho.s		Sana.H	Nao.M	Sana.H		Nana	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				
Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌	jump to burn				
TOKO.J		Airi.H	Riho.s	Airi.H		Nana	Sana.H				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
		Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Body Balance		Back & Arm 🍌					
		Airi.H	Airi.H	Sana.H		Riho.s					
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
			Waist 🍌	Basic 🍌							
			KAEDE.s	Airi.H							
			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				
Back & Arm 🍌	Shape up waist	Body Balance	Basic 🍌			Back & Arm 🍌	Basic 🍌				
Riho.s	Nana	Sana.H	Airi.H			Riho.s	Airi.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌				jump to burn	Shape up waist				
Sana.H	Airi.H	Nao.M				Sana.H	Nana				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌				Basic 🍌	Hip & Leg 🍌				
Sana.H	Nana	Sana.H				Sana.H	Nao.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。

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
	Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Body Balance	Basic 🌱	
	Riho.s	Nana	Nana		Sana.H	Airi.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	
	Leika.K	Airi.H	Airi.H		Riho.s	Sana.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
	Riho.s	Riho.s	Riho.s		KAEDE.s	Airi.H	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
Back & Arm 🌱			jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Airi.H			Sana.H	Riho.s	Riho.s		
close			close	close	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	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	
Nao.M	Leika.K	Nana		Sana.H	Sana.H	Airi.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱	Body Balance		Back & Arm 🌱				
Nao.M	Sana.H		Airi.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Waist 🌱	close	close	close	close	Body Balance	
Riho.s	Sana.H					Sana.H	

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 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Body Balance	Hip&Leg 🌱	
Hiroyo.M	Nana	Airi.H		Sana.H	Riho.s	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌱	Body Balance	Shape up waist		jump to burn	Basic 🌱	
Airi.H	Sana.H	Nana		Sana.H	Airi.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
Body Balance	Back&Arm 🌱	Hip&Leg 🌱		Basic 🌱		
Sana.H	Riho.s	Riho.s		Airi.H		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Basic 🌱	Back&Arm 🌱				
	Riho.s	Riho.s				
	close	close				
18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱			jump to burn	close	Back&Arm 🌱	Pre Basic 🌱
Sana.H			Sana.H	Airi.H	Nana	
19:30 ~ 20:30			close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱				Shape up waist		
Airi.H				Riho.s	Nana	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Back&Arm 🌱	Body Balance				
Sana.H	Riho.s	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。