

pilatesK MEGAドン・ホーテUNY 浜松泉町		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/20 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		close	close		
close			close	close				close				
		close				close					close	close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			
close			close	close				close				
		close				close				close	close	
												close
	close				close		close		close			

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		
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 🌱	Sana.H	Sana.H				
Riho.s	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
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Body Balance	Hip & Leg 🌱
TOKO.J	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
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	
TOKO.J	Riho.s	Riho.s		Airi.H	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	Riho.s	Riho.s			
	close				
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱	jump to burn		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 🌱			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。