

| pilatesK      |                       | MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿      |               | 【 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         | 10:30 ~ 11:30         | close         | close             | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | close         | close |  |
|               | jump to burn          | Back & Arm 🏊          |               |                   | Waist 🏊       | Back & Arm 🏊  |       |               |       |  |
|               | Akane.S               | Momoka.W              |               |                   | Haruna.F      | Momoka.W      |       |               |       |  |
|               | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00         |               |                   | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       |               |       |  |
|               | Basic 🏊               | Beauty Conditioning 🏊 |               |                   | Basic 🏊       | Pre Basic 🏊   |       |               |       |  |
|               | Akane.S               | Akane.S               |               |                   | Momoka.W      | Akane.S       |       |               |       |  |
|               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30         |               |                   | 13:30 ~ 14:30 |               |       |               |       |  |
|               | Hip & Leg 🏊           | Basic 🏊               |               |                   | Waist 🏊       |               |       |               |       |  |
|               | Natuki.K              | Momoka.W              |               |                   | Haruna.F      |               |       |               |       |  |
|               | close                 | 15:00 ~ 16:00         |               |                   |               |               |       |               |       |  |
|               |                       | Hip & Leg 🏊           |               |                   |               |               |       |               |       |  |
|               |                       | Akane.S               |               |                   |               |               |       |               |       |  |
| close         |                       |                       |               |                   |               |               |       |               |       |  |
| 17:30 ~ 18:30 | Back & Arm 🏊          |                       |               |                   |               |               |       |               |       |  |
| Momoka.W      |                       |                       |               |                   |               |               |       |               |       |  |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         | close                 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00 |               |       |               |       |  |
| Pre Basic 🏊   | Back & Arm 🏊          |                       | jump to burn  | Body Balance      | Hip & Leg 🏊   |               |       |               |       |  |
| Akane.S       | Momoka.W              |                       | Akane.S       | ASUKA.K           | Honoka.T      |               |       |               |       |  |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         |                       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 |               |       |               |       |  |
| Back & Arm 🏊  | Beauty Conditioning 🏊 |                       | Back & Arm 🏊  | Hip & Leg 🏊       | Basic 🏊       |               |       |               |       |  |
| Momoka.W      | Akane.S               |                       | Momoka.W      | Akane.S           | Momoka.W      |               |       |               |       |  |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | close                 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00 |               |       |               |       |  |
| Body Balance  | Basic 🏊               |                       | Hip & Leg 🏊   | Basic 🏊           | Waist 🏊       |               |       |               |       |  |
| Akane.S       | Momoka.W              |                       | Akane.S       | ASUKA.K           | Honoka.T      |               |       |               |       |  |

| pilatesK      |  | MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿    |  | 【 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 |  | 10:30 ~ 11:30       |  |               |  | 10:30 ~ 11:30 |  |
| Body Balance  |  | Body Balance        |  |                   |  |        |  | Hip & Leg     |  | Basic               |  |               |  | Back & Arm    |  |
| Akane.S       |  | Akane.S             |  |                   |  |        |  | Akane.S       |  | Momoka.W            |  |               |  | KASUMI.H      |  |
| 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00       |  |                   |  |        |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:30 ~ 13:30       |  |               |  | 12:00 ~ 13:00 |  |
| Waist         |  | Hip & Leg           |  |                   |  |        |  | Waist         |  | Hip & Leg           |  |               |  | Basic         |  |
| urara.m       |  | Aya                 |  |                   |  |        |  | KASUMI.H      |  | KASUMI.H            |  |               |  | Momoka.W      |  |
| 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30       |  |                   |  |        |  | 13:30 ~ 14:30 |  |                     |  |               |  | 13:30 ~ 14:30 |  |
| jump to burn  |  | Beauty Conditioning |  |                   |  |        |  | Back & Arm    |  |                     |  |               |  | Waist         |  |
| Akane.S       |  | Akane.S             |  |                   |  |        |  | KASUMI.H      |  |                     |  |               |  | KASUMI.H      |  |
|               |  | 15:00 ~ 16:00       |  |                   |  |        |  |               |  |                     |  | close         |  |               |  |
|               |  | Basic               |  |                   |  |        |  |               |  |                     |  |               |  |               |  |
|               |  | Aya.K               |  |                   |  |        |  |               |  |                     |  |               |  |               |  |
| close         |  | close               |  | close             |  | close  |  | close         |  | close               |  | close         |  | close         |  |
|               |  | 17:30 ~ 18:30       |  |                   |  |        |  |               |  |                     |  |               |  |               |  |
|               |  | Pre Basic           |  |                   |  |        |  |               |  |                     |  |               |  |               |  |
| Akane.S       |  |                     |  |                   |  |        |  |               |  |                     |  |               |  |               |  |
| 18:00 ~ 19:00 |  |                     |  |                   |  |        |  | 18:00 ~ 19:00 |  | 18:00 ~ 19:00       |  | 18:00 ~ 19:00 |  | 18:00 ~ 19:00 |  |
| Basic         |  |                     |  |                   |  |        |  | Basic         |  | Beauty Conditioning |  | Basic         |  | Hip & Leg     |  |
| Momoka.W      |  |                     |  |                   |  |        |  | Momoka.W      |  | Akane.S             |  | Momoka.W      |  | Akane.S       |  |
| 19:30 ~ 20:30 |  |                     |  |                   |  |        |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30       |  | 19:30 ~ 20:30 |  | 19:30 ~ 20:30 |  |
| Waist         |  |                     |  |                   |  |        |  | Body Balance  |  | Basic               |  | Back & Arm    |  | Waist         |  |
| urara.m       |  |                     |  |                   |  |        |  | Akane.S       |  | Momoka.W            |  | Momoka.W      |  | KASUMI.H      |  |
| 21:00 ~ 22:00 |  |                     |  |                   |  |        |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00       |  | 21:00 ~ 22:00 |  | 21:00 ~ 22:00 |  |
| Back & Arm    |  |                     |  |                   |  |        |  | Basic         |  | jump to burn        |  | Hip & Leg     |  | Pre Basic     |  |
| Momoka.W      |  |                     |  |                   |  |        |  | Momoka.W      |  | Akane.S             |  | Akane.S       |  | Akane.S       |  |

 : 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             |       | MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿 |               | 【 10/17 ~ 10/24 】 |                      | スケジュール        |               | 2026/09/12    | 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        | close | close            | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30     | close                | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |               |               |  |  |
| Basic🍃               |       |                  | Back & Arm🍃   | Waist🍃            |                      | Basic🍃        | Waist🍃        |               |               |  |  |
| Momoka.W             |       |                  | KASUMI.H      | KASUMI.H          |                      | Akane.S       | KASUMI.H      |               |               |  |  |
| 12:00 ~ 13:00        |       |                  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30     |                      | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |               |               |  |  |
| jump to burn         |       |                  | Basic🍃        | jump to burn      |                      | Hip & Leg🍃    | Basic🍃        |               |               |  |  |
| Akane.S              |       |                  | Momoka.W      | Akane.S           |                      | KASUMI.H      | Momoka.W      |               |               |  |  |
| 13:30 ~ 14:30        |       |                  | 13:30 ~ 14:30 | close             |                      | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |  |  |
| Back & Arm🍃          |       |                  | Hip & Leg🍃    |                   |                      | Waist🍃        | Hip & Leg🍃    |               |               |  |  |
| Momoka.W             |       |                  | KASUMI.H      |                   |                      | KASUMI.H      | KASUMI.H      |               |               |  |  |
| 15:00 ~ 16:00        |       |                  | close         |                   |                      | close         | close         | 15:00 ~ 16:00 |               |  |  |
| Beauty Conditioning🍃 |       |                  |               |                   |                      |               |               | Back & Arm🍃   |               |  |  |
| Akane.S              |       |                  |               |                   |                      |               |               | Momoka.W      |               |  |  |
| close                |       |                  |               |                   |                      |               |               | close         |               |  |  |
| 17:30 ~ 18:30        |       |                  |               |                   |                      |               |               | 17:30 ~ 18:30 |               |  |  |
| Basic🍃               |       |                  |               |                   |                      |               |               | Waist🍃        |               |  |  |
| Momoka.W             |       |                  |               |                   |                      |               |               | KASUMI.H      |               |  |  |
| close                |       |                  |               |                   | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close         |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | Body Balance         | Basic🍃        | Hip & Leg🍃    | Back & Arm🍃   |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | Akane.S              | Momoka.W      | KASUMI.H      | Momoka.W      |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | Basic🍃               | Hip & Leg🍃    | jump to burn  | Pre Basic🍃    |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | Momoka.W             | KASUMI.H      | Akane.S       | Akane.S       |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | Beauty Conditioning🍃 | Back & Arm🍃   | Waist🍃        | Basic🍃        |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   | Akane.S              | Momoka.W      | KASUMI.H      | Momoka.W      |               |  |  |
|                      |       |                  |               |                   |                      |               |               |               |               |  |  |

| pilatesK MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿 |       | 【 10/25 ~ 10/31 】 |               | 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             |               |
| close                     | close | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30 | close  | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 |               |
|                           |       | Pre Basic 🍃       | Hip & Leg 🍃   |        | Beauty Conditioning 🍃 | Back & Arm 🍃  |               |
|                           |       | Akane.S           | KASUMI.H      |        | Akane.S               | KASUMI.H      |               |
|                           |       | 12:00 ~ 13:00     | 12:30 ~ 13:30 |        | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00 |               |
|                           |       | Back & Arm 🍃      | Waist 🍃       |        | Back & Arm 🍃          | Body Balance  |               |
|                           |       | Momoka.W          | Honoka.T      |        | Momoka.W              | Akane.S       |               |
|                           |       | 13:30 ~ 14:30     | close         |        | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 |               |
|                           |       | Body Balance      |               |        | Basic 🍃               | Waist 🍃       |               |
|                           |       | Akane.S           |               |        | Akane.S               | KASUMI.H      |               |
|                           |       | close             |               |        | close                 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 |
|                           |       |                   |               |        |                       | jump to burn  | jump to burn  |
|                           |       |                   |               |        |                       | Akane.S       | Akane.S       |
|                           |       |                   |               |        |                       | close         | close         |
|                           |       |                   |               |        |                       | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |
|                           |       | Hip & Leg 🍃       |               |        | Hip & Leg 🍃           |               |               |
|                           |       | KASUMI.H          |               |        | KASUMI.H              |               |               |
|                           |       | 18:00 ~ 19:00     | 18:00 ~ 19:00 |        | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | close         |
|                           |       | Hip & Leg 🍃       | Back & Arm 🍃  |        | jump to burn          | Waist 🍃       |               |
|                           |       | KASUMI.H          | Momoka.W      |        | Akane.S               | KASUMI.H      |               |
|                           |       | 19:30 ~ 20:30     | 19:30 ~ 20:30 |        | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 |               |
|                           |       | Back & Arm 🍃      | Hip & Leg 🍃   |        | Basic 🍃               | Back & Arm 🍃  |               |
|                           |       | Momoka.W          | Honoka.T      |        | Momoka.W              | Momoka.W      |               |
|                           |       | 21:00 ~ 22:00     | 21:00 ~ 22:00 |        | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 |               |
|                           |       | Waist 🍃           | Basic 🍃       |        | Body Balance          | Hip & Leg 🍃   |               |
|                           |       | KASUMI.H          | Momoka.W      |        | Akane.S               | 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。