

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松泉町		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/01 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close
	Basic	Body Balance	jump to burn		Pre Basic		
	Nanami.H	Sana.H	Sana.H		Hiroyo.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Back&Arm	Waist	Hip&Leg		Pilates Workout		
	Nanami.H	nana.f	Riho.s		nana.f		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Shape up waist	Basic	Waist		Beauty Conditioning	Waist	
	nana.f	Sana.H	Sana.H		nana.f	Sana.H	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	
		Beauty Conditioning	Basic		Waist	Hip&Leg	
		nana.f	Riho.s		Sana.H	Riho.s	
		close	close		close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Beauty Conditioning	Hip&Leg		Body Balance	Basic	Back&Arm	
nana.f	nana.f	nana.f		Sana.H	Sana.H	Riho.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip&Leg	jump to burn				Shape up waist	Basic	
Hiroyo.M	Sana.H				nana.f	Riho.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Workout	Basic				Back&Arm	Hip&Leg	
nana.f	Sana.H				Riho.s	Nana	

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY 浜松泉町			【 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				
Hip&Leg	Basic	Pilates Workout		Basic	Hip&Leg		Waist				
Riho.s	Riho.s	nana.f		Miyu.Y	Nana		Sana.H				
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	Back&Arm		Beauty Conditioning	Body Balance		jump to burn				
Riho.s	nana.f	SHIORI.O		nana.f	Sana.H		Sana.H				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30				
jump to burn	Back&Arm	Pre Basic		Back&Arm			Basic				
Sana.H	Riho.s	nana.f		Miyu.Y			Riho.s				
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close			
	Basic	Hip&Leg									
	Riho.s	SHIORI.O									
close	close	close		close	close		close				
			18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Pre Basic			Shape up waist		Waist	Back&Arm	Pre Basic	Hip&Leg
			nana.f			nana.f		Sana.H	Riho.s	nana.f	Hiroyo.M
19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back&Arm				Hip&Leg	Basic	Shape up waist	Pre Basic				
Sana.H				Riho.s	Riho.s	nana.f	nana.f				
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist				jump to burn	Waist	Back&Arm	Pilates Workout				
nana.f				Sana.H	Sana.H	Riho.s	nana.f				

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
 ・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。

