

スケジュール

2026/10/08

1739

pilatesK ドン・キホーテニ俣川		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール									
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16						
月	火	水	木	金	土	日	月						
close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🌱	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	10:30 ~ 11:30 jump to burn	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	close						
	AYUMI.F	Sae.M		Erina.K	MOMOKA.K	Sae.M							
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱		12:00 ~ 13:00 Waist 🌱	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱	12:30 ~ 13:30 Shape up waist							
	MOMOKA.K	Erina.K		AYUMI.F	Sae.M	MOMOKA.K							
	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱	close		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🌱	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱							
	AYUMI.F			Erina.K	AYUMI.F	Sae.M							
	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱		16:30 ~ 17:30 Body Balance					
						Sae.M		MOMOKA.K					
						close		close					
									18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱
									Erina.K	MOMOKA.K	Erina.K	MOMOKA.K	MOMOKA.K
									19:30 ~ 20:30 Basic 🌱	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱	close
									MOMOKA.K	AYUMI.F	Sae.M	MOMOKA.K	
									21:00 ~ 22:00 Release&Strength	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌱	
	Erina.K	MOMOKA.K		Sae.M	AYUMI.F								

：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時間前を切っで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3回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK ドン・キホーテ二俣川		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/08 更新									
11/17		11/18		11/19		11/20		11/21		11/22		11/23		11/24	
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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Body Balance		Hip & Leg 🍌				Beauty Conditioning 🍌		Waist 🍌		Back & Arm 🍌		jump to burn			
MOMOKA.K		MOMOKA.K				AYUMI.F		AYUMI.F		Sae.M		MOMOKA.K			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Basic 🍌		Back & Arm 🍌				Basic 🍌		Body Balance		Beauty Conditioning 🍌		Release&Strength			
Sae.M		Sae.M				Erina.K		Erina.K		AYUMI.F		Erina.K			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Shape up waist						jump to burn		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌			
MOMOKA.K						Erina.K		Erina.K		Sae.M		MOMOKA.K			
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close			
				Beauty Conditioning 🍌				Waist 🍌							
				AYUMI.F				AYUMI.F							
				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					
Release&Strength		Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Beauty Conditioning 🍌					
Erina.K		AYUMI.F		Erina.K		Sae.M		AYUMI.F		AYUMI.F					
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🍌		Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌		Waist 🍌				Basic 🍌					
Sae.M		AYUMI.F		Sae.M		AYUMI.F				Erina.K					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
jump to burn		Shape up waist		Body Balance		Basic 🍌				Waist 🍌					
Erina.K		MOMOKA.K		Erina.K		Sae.M				AYUMI.F					

pilatesK ドン・キホーテ二俣川			【 11/25 ~ 】		スケジュール
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Waist 🇲🇵		Hip & Leg 🇲🇵	Release&Strength		
AYUMI.F		Erina.K	Erina.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵		
Sae.M		Sae.M	MOMOKA.K		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Body Balance	Shape up waist		
		Erina.K	MOMOKA.K		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Basic 🇲🇵				
Sae.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg 🇲🇵	jump to burn	Waist 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵		
Erina.K	MOMOKA.K	AYUMI.F	Sae.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
Shape up waist	Beauty Conditioning 🇲🇵	Basic 🇲🇵			
MOMOKA.K	AYUMI.F	Sae.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Body Balance	Shape up waist	Beauty Conditioning 🇲🇵			
MOMOKA.K	MOMOKA.K	AYUMI.F			

 : 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。