

pilatesK MEGAドン・キホーテUNY鈴鹿		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/13 更新	
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	
		Momoka.W	Momoka.W		未確定	Akane.S	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Waist 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
		未確定	Akane.S		Momoka.W	未確定	
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	
		Momoka.W			未確定	Akane.S	
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	
		Hip & Leg 🌿				Waist 🌿	
		未確定				未確定	
		close				close	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
Back & Arm 🌿	jump to burn						
Momoka.W	Akane.S						
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
		Hip & Leg 🌿	jump to burn	Basic 🌿			
		未確定	Akane.S	Momoka.W			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Body Balance	Basic 🌿	Shape up waist			
		Akane.S	Momoka.W	Akane.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌿	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿					
未確定	Akane.S	Akane.S					

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

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

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