



pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2025/12/14 更新		
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Basic	Back & Arm		jump to burn	Hip & Leg		
		aika.M	MIRAI.T		aika.M	aika.M		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Back & Arm		
		MIRAI.T	aika.M		Hina.N	MIRAI.T		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Hip & Leg	Waist		Hip & Leg			
		aika.M	MIRAI.T		aika.M			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Waist	Basic					
		MIRAI.T	aika.M					
		close	close					
		17:30 ~ 18:30						
		jump to burn						
		aika.M						
		close						
Back & Arm	Basic		Waist					
MIRAI.T	Hina.N		MIRAI.T					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic	Waist		Basic					
Hina.N	MIRAI.T	Hina.N						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist	Basic	Back & Arm						
MIRAI.T	Hina.N	MIRAI.T						

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸			【 01/09 ~ 01/16 】	スケジュール				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
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	
Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Body Balance		Basic 🏋️	Body Balance		Hip & Leg 🏋️	
MIRAI.T	Hina.N	Kanae.T		asuka	Kanae.T		Kanae.T	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	jump to burn		Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	
aika.M	aika.M	aika.M		Kanae.T	Kanae.T		aika.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Body Balance			Stretch & Conditioning 🏋️	
MIRAI.T	Hina.N	aika.M		asuka			Kanae.T	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️						
	aika.M	Kanae.T						
	close							
17:30 ~ 18:30	close							
Basic 🏋️								
Hina.N								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️			
Hina.N		Kanae.T	aika.M	Kanae.T	Hina.N			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️			
aika.M		aika.M	asuka	Hina.N	aika.M			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	jump to burn	Waist 🏋️				
Hina.N	Kanae.T	asuka	Kanae.T	Hina.N				

 : 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・キホーテ上水戸		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2025/12/14 更新			
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Body Balance		
aika.M	aika.M		Hina.N	aika.M		aika.M	Kanae.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Body Balance	Basic 🏋️		
Hina.N	Kanae.T		aika.M	Hina.N		Kanae.T	Hina.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
jump to burn	jump to burn		Back & Arm 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
aika.M	aika.M		Hina.N	aika.M		aika.M	Kanae.T		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🏋️	Body Balance		Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️			Back & Arm 🏋️		
Hina.N	Kanae.T		aika.M	Hina.N			Hina.N		
close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			close		
17:30 ~ 18:30			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg 🏋️			Hina.N	aika.M			Stretch & Conditioning 🏋️		
aika.M			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Kanae.T		
close			close	close			jump to burn	Basic 🏋️	close
							aika.M	Hina.N	
					close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
							Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
							Hina.N	Kanae.T	
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
							Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	
							aika.M	aika.M	
							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🏋️			Stretch & Conditioning 🏋️						
Hina.N			Kanae.T						

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 01/25 ~ 01/31 】		スケジュール									
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
jump to burn		Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱							
Kanae.T		Kanae.T	aika.M		未定	Hina.N							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Body Balance		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱							
Kanae.T		Hina.N	未定		Kanae.T	Kanae.T							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm 🌱		Body Balance			Basic 🌱	Basic 🌱							
Hina.N		Kanae.T			未定	未定							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00					
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱												
Kanae.T	Kanae.T												
close	close			close				close	close	close			
										17:30 ~ 18:30			
										Body Balance			
										Kanae.T			
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
			Basic 🌱							Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
			未定							Hina.N	Hina.N	Kanae.T	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Waist 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	jump to burn							
		Hina.N	未定		未定	aika.M							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Body Balance										
aika.M	Hina.N	Hina.N	Kanae.T										

 : 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。