

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
			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
			Basic	Back & Arm			
			aika.M	MIRAI.T			
			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
			Back & Arm	Hip & Leg			
			MIRAI.T	aika.M			
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
			Hip & Leg	Waist			
			aika.M	MIRAI.T			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Basic			
			MIRAI.T	aika.M			
close	close	close			close	close	close
			17:30 ~ 18:30				
			jump to burn				
			aika.M				
				close			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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	Body Balance		13:30 ~ 14:30
Waist	Back & Arm	Basic		asuka			Stretch & Conditioning
MIRAI.T	Hina.N	aika.M			close		Kanae.T
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					close	close
Hip & Leg	Stretch & Conditioning						
aika.M	Kanae.T						
close	close		close	close			
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Hina.N						
18:00 ~ 19:00			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	01/25	01/26
土	日	月	火	水	木	金	土	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic	Body Balance		Hip & Leg	Back & Arm		Back & Arm	Hina.N		
Hina.N	Kanae.T		aika.M	Hina.N		Hina.N			
close		close	Basic	Hip & Leg		close	close		
17:30 ~ 18:30			Hina.N	aika.M		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		jump to burn	Stretch & Conditioning		
aika.M			aika.M	Hina.N		Hina.N	Kanae.T		
close		close	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Waist	Hip & Leg		Waist	Hip & Leg		
Basic	Basic		Hina.N	Kanae.T		Hina.N	Kanae.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic		Waist	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic		
aika.M	aika.M		Kanae.T	Kanae.T		aika.M	aika.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Basic		Basic	Stretch & Conditioning		
Hina.N	Kanae.T		Hina.N	Kanae.T		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						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	土	01/31	01/31
日	月	火	水	木	金	土	土	01/31	01/31
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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		15:00 ~ 16:00			
Basic			close	close		Hip & Leg			
Kanae.T			close	close		Kanae.T			
close		close	close	close		close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Basic	Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Body Balance		
未定	Hina.N	Hina.N	Kanae.T				Kanae.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	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	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。