

スケジュール

2026/01/14 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🦵		Basic 🦵	jump to burn		Body Balance	Hip & Leg 🦵	Basic 🦵				
aika.M		Aine.O	aika.M		Kanae.T	aika.M	Aine.O				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🦵		Waist 🦵	Hip & Leg 🦵		jump to burn	Basic 🦵	Waist 🦵				
Kanae.T		Hina.N	aika.M		aika.M	Aine.O	Hina.N				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
jump to burn		Back & Arm 🦵			Stretch & Conditioning 🦵	jump to burn	Basic 🦵				
aika.M		Hina.N			Kanae.T	aika.M	Aine.O				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning 🦵							Basic 🦵	Back & Arm 🦵			
Kanae.T							Aine.O	Hina.N			
close							close	close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30	
	Back & Arm 🦵										
	aika.M										
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg 🦵		Basic 🦵	Back & Arm 🦵						Basic 🦵	
	Kanae.T		Aine.O	Hina.N						Aine.O	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Basic 🦵	Back & Arm 🦵	jump to burn	Hip & Leg 🦵							
	Aine.O	Hina.N	aika.M	aika.M							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Body Balance	Waist 🦵	Hip & Leg 🦵	Basic 🦵								
Kanae.T	Hina.N	aika.M	Aine.O								

スケジュール

02/09 月	02/10 火	02/11 水	02/12 木	02/13 金	02/14 土	02/15 日	02/16 月			
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn aika.M	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.N	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.M	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic Aine.O	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.N		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm aika.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kanae.T				
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg aika.M	13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.M	13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm aika.M				
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Hina.N		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg aika.M		16:30 ~ 17:30 Basic Kanae.T		
		close				close		close	close	
										17:30 ~ 18:30 Basic Aine.O
										18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanae.T
	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm aika.M		19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O						
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanae.T		21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O						
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hina.N		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg aika.M						

※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		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/14	更新		
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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	close	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance		Waist 🌱		
aika.M	Hina.N		Aine.O	Kanae.T	Kanae.T		MIRAI.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		
aika.M	Aine.O		Kanae.T	Aine.O	aika.M		MIRAI.T		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Waist 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱		
Hina.N			Aine.O	Kanae.T	Kanae.T		Aine.O		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
					Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		
					Aine.O		aika.M		
					close				
					17:30 ~ 18:30				
Stretch & Conditioning 🌱									
Kanae.T									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱				Hip & Leg 🌱
Aine.O			aika.M	Aine.O	Kanae.T				Kanae.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱					
Hina.N	Aine.O	aika.M	aika.M	MIRAI.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Body Balance				
Aine.O	aika.M	aika.M	Kanae.T		Kanae.T				

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱		jump to burn	Basic 🌱
Aine.O		Kanae.T	Kanae.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Kanae.T		aika.M	aika.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🌱	Body Balance
		aika.M	Kanae.T
		close	15:00 ~ 16:00
			Waist 🌱
			Kanae.T
			close
			17:30 ~ 18:30
		jump to burn	
		aika.M	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Waist 🌱	Body Balance	Basic 🌱	
MIRAI.T	Kanae.T	Aine.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
aika.M	MIRAI.T	Kanae.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
MIRAI.T	Kanae.T	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。