

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 02/01 ~ 02/08 】 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	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	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			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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Stretch & Conditioning					Basic	Back & Arm			
Kanae.T					Aine.O	Hina.N			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Hip & Leg		Basic		Back & Arm		Basic		close	
Kanae.T		Aine.O		Hina.N		Aine.O		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Basic		Back & Arm		jump to burn		Hip & Leg		close	
Aine.O		Hina.N		aika.M		aika.M		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Body Balance		Waist		Hip & Leg		Basic		close	
Kanae.T		Hina.N		aika.M		Aine.O		close	

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	jump to burn	Basic			Waist	Basic	Hip & Leg		
	aika.M	Aine.O			Hina.N	Aine.O	aika.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Waist			Basic	Back & Arm	Body Balance		
	Aine.O	Hina.N			Hina.N	aika.M	Kanae.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg	Basic			jump to burn	Basic	Back & Arm		
	aika.M	Aine.O			aika.M	Aine.O	aika.M		
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
	Back & Arm	Hina.N				Hip & Leg	Basic		
						aika.M	Kanae.T		
	close	close		close	close	close	close		
	17:30 ~ 18:30	Waist			17:30 ~ 18:30	Basic			
	Hina.N				Aine.O				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Body Balance			Waist	Back & Arm				
	Kanae.T			Hina.N	aika.M				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist			Body Balance	Basic				
	Hina.N			Kanae.T	Aine.O				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Hip & Leg				
	Kanae.T			Hina.N	aika.M				
	close								

⌚ : 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時間前まで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		【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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	close	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		
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	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	21:00 ~ 22:00		Body Balance		
Basic	jump to burn	Hip & Leg	Waist				Kanae.T		
Aine.O	aika.M	aika.M	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		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	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Body Balance	Basic					
MIRAI.T	Kanae.T	Aine.O					
19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Basic	Hip & Leg					
MIRAI.T	Kanae.T	Kanae.T					

■ : 体験可レッスン  
 - 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。