

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

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning 🌿	jump to burn		Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		
Kanae.T	Kanae.T		MIRAI.T	Kanae.T	Hina.N	aika.M	Hina.N		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Basic 🌿	jump to burn	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
MIRAI.T	MIRAI.T		Hina.N	aika.M	Kanae.T	Kanae.T	Hina.N		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30		
Waist spXmas 🌿			Back & Arm 🌿	jump to burn	Basic 🌿		Body Balance		
Kanae.T			MIRAI.T	Kanae.T	Hina.N		asuka		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
					Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿		
					Kanae.T		Kanae.T		
					close		close		
					17:30 ~ 18:30				
		Hip & Leg 🌿							
aika.M		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
Basic 🌿			Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	jump to burn	
aika.M			aika.M	Hina.N	aika.M		Kanae.T	ayaka	
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 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist spXmas 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿			
MIRAI.T	aika.M		aika.M	Hina.N	Hina.N	Hina.N			
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 🌿	Waist spXmas 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Waist spXmas 🌿			
aika.M	Hina.N	aika.M	aika.M	Kanae.T	ayaka				

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

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