

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

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

:休講可能なレッスン  
・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。  
・レッスン開始時間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 |               | 【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール |               |               |       |                        | 2025/12/17 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           |               | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30 | 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                   | aika.M        | 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 |               |  |
| close                   |               | asuka                    | Hina.N        | MIRAI.T       |       | Kanae.T                |               |  |
| close                   |               | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30 |               |       | close                  | close         |  |
| close                   |               | Back & Arm               | Waist spXmas  |               |       | close                  | close         |  |
| close                   |               | MIRAI.T                  | Hina.N        |               |       | close                  | close         |  |
| close                   |               | 17:30 ~ 18:30            |               |               |       | close                  | close         |  |
| close                   |               | Basic                    |               |               |       | close                  | close         |  |
| close                   |               | aika.M                   |               |               |       | 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 |  |
| Basic                   | Body Balance  | Hip & Leg                |               |               |       | Waist spXmas           | Back & Arm    |  |
| Airi.K                  | asuka         | aika.M                   |               |               |       | Hina.N                 | MIRAI.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 |  |
| 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         | aika.M                   |               |               |       | 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 |                        |               |       |   | 12/31 |  |
|-------------------------|---------------|--------------------------|------------------------|---------------|-------|---|-------|--|
| 12/25                   | 12/26         | 12/27                    | 12/28                  | 12/29         | 12/30 | 火 | 水     |  |
| 木                       | 金             | 土                        | 日                      | 月             | 火     |   |       |  |
| close                   |               | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30 |       |   |       |  |
| close                   |               | Basic                    | Hip & Leg              | Waist         |       |   |       |  |
| close                   |               | Hina.N                   | Kanae.T                | Hina.N        |       |   |       |  |
| close                   |               | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30 |       |   |       |  |
| close                   |               | Hip & Leg                | Waist                  | Body Balance  |       |   |       |  |
| close                   |               | aika.M                   | Hina.N                 | Kanae.T       |       |   |       |  |
| close                   |               | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30          | 14:30 ~ 15:30 |       |   |       |  |
| close                   |               | Waist                    | Stretch & Conditioning | Basic         |       |   |       |  |
| close                   |               | Hina.N                   | Kanae.T                | Hina.N        |       |   |       |  |
| close                   |               | 15:00 ~ 16:00            | 16:30 ~ 17:30          |               |       |   |       |  |
| close                   |               | Basic                    | jump to burn           |               |       |   |       |  |
| close                   |               | Hina.N                   | Kanae.T                |               |       |   |       |  |
| close                   |               | 17:30 ~ 18:30            |                        |               |       |   |       |  |
| close                   |               | Body Balance             |                        |               |       |   |       |  |
| close                   |               | Kanae.T                  |                        |               |       |   |       |  |
| 18:00 ~ 19:00           | 18:00 ~ 19:00 |                          |                        |               |       |   |       |  |
| 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       |                          |                        |               |       |   |       |  |

:休憩可能レッスン  
・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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー等はキャンセル料金が発生します。  
※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。