

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	12/06	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					

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
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
		Basic			Stretch&Conditioning		
		Kanae.T			Kanae.T		
		close			close		
		17:30 ~ 18:30					
Hip&Leg		aika.M					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Basic	Hip&Leg	Waist spXmas	Basic	Stretch&Conditioning		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  
 ・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。  
 ・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。

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	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	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		
		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						
		aika.M						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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			
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		
12/25	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			
	alka.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	close			
		17:30 ~ 18:30				
	Body Balance					
	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	alka.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  
・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。  
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1週間前迄が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。