

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸店 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/06/27 更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 asuka	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 mayumi		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 aika.m	
	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 asuka	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 mayumi		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 aika.m	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 mayumi	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Kanae.T	
					14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 mayumi	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 aika.m	
						16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Kanae.T	
					17:00 ~ 18:00 Basic 🌿 Kanae.T		
	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 aika.m	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Kanae.T			
	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 mayumi	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌿 asuka	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 mayumi	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 mayumi			

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸店 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/06/27 更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 aika.m	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Kanae.T		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 mayumi	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Kanae.T		
12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 mayumi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 aika.m		12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 mayumi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 mayumi	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 mayumi		
				14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 aika.m	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T		
					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 mayumi		
				17:00 ~ 18:00 Waist 🌿 Kanae.T			
18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 mayumi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 aika.m				
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌿 mayumi	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 Kanae.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌿 aika.m	20:30 ~ 21:30 Basic 🌿 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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水

 : 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。