

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

2025/06/27 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金

atesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

2025/06/27 更新

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

🍃 : 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。

atesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/06/27 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Waist mayumi		10:30 ~ 11:30 Basic Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mayumi		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mayumi	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aika.m
12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.m		12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.m	12:30 ~ 13:30 Basic mayumi		12:30 ~ 13:30 Waist Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.m	12:30 ~ 13:30 Waist mayumi
14:30 ~ 15:30 Basic mayumi						14:30 ~ 15:30 Basic Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm aika.m
16:30 ~ 17:30 Back & Arm aika.m							16:30 ~ 17:30 Basic mayumi
						17:00 ~ 18:00 Back & Arm aika.m	
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Waist Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Basic Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm aika.m		
		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg mayumi	20:30 ~ 21:30 Back & Arm aika.m	20:30 ~ 21:30 Waist mayumi	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg mayumi		

atesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/06/27 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mayumi	10:30 ~ 11:30 Waist Kanae.T		10:30 ~ 11:30 Basic Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aika.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mayumi
	12:30 ~ 13:30 Basic Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg mayumi		12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.m	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Basic Kanae.T
					14:30 ~ 15:30 Basic asuka	14:30 ~ 15:30 Waist Kanae.T
						16:30 ~ 17:30 Basic asuka
					17:00 ~ 18:00 Waist Kanae.T	
	18:00 ~ 19:00 Waist mayumi	18:00 ~ 19:00 Back & Arm aika.m	18:00 ~ 19:00 Basic mayumi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg asuka		
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm aika.m	20:30 ~ 21:30 Basic Kanae.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm aika.m	20:30 ~ 21:30 Basic asuka		

🌱: 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。