

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸店 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール								2025/09/02	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		
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 aika.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 mayumi		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 aika.m	close		
	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 mayumi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 aika.m		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Kanae.T	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 🍃 asuka				
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 aika.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 mayumi					
	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 mayumi	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🍃 asuka	20:30 ~ 21:30 Basic 🍃 mayumi	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🍃 aika.m					

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸店 【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール								2025/09/02	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 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 mayumi	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Kanae.T	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T		
12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 mayumi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 aika.m		12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 mayumi	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 mayumi		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 aika.m		
				14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Kanae.T		
					16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 mayumi				
				17:00 ~ 18:00 Waist 🍃 mayumi					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 mayumi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 aika.m				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 asuka		
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 🍃 mayumi				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 asuka		
							21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 aika.m		

🍃：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・キホーテ上水戸店 【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール								2025/09/02	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 ayu.S		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 ayu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 ayu.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 ayu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 aika.m		
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 asuka		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 ayu.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 aika.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Kanae.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 aika.m	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Kanae.T		
		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Kanae.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Kanae.T		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 ayu.S			
			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 asuka		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 aika.m			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 ayu.S			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 asuka			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 aika.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 asuka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 aika.m					18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T		
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 ayu.S	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 ayu.S				~	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 mai.h		
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 ayu.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 aika.m					21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Kanae.T		

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸店 【 09/25 ~ 09/28 】 スケジュール								2025/09/02	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30				
木	金	土	日	月	火				
	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 aika.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 asuka				
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 mai.h	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 mai.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 aika.m		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 asuka				
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanae.T	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 mai.h		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Kanae.T				
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 mai.h	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 aika.m						
		17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Kanae.T							
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 mai.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 aika.m				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 aika.m				
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 aika.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 aika.m				19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Kanae.T				
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 mai.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 mai.h				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 aika.m				

🍃 : 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。