

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Basic	Waist		Back & Arm	Body Balance	Pre Basic	
aika.M		Aine.O	Kanae.T		aika.M	Kanae.T	asuka	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Back & Arm	
Aine.O		Kanae.T	aika.M		Aine.O	aika.M	aika.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
jump to burn		Basic			Hip & Leg	Basic	Waist	
aika.M		Aine.O			aika.M	Aine.O	asuka	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic					Back & Arm	Hip & Leg		
Aine.O					aika.M	aika.M		
close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning					
asuka	asuka	Aine.O	asuka					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance	Back & Arm	jump to burn	Basic					
Kanae.T	aika.M	aika.M	Aine.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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	Pre Basic	Basic	Shape up waist					
asuka	asuka	Aine.O	asuka					

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Shape up waist				Waist	Stretch & Conditioning	Basic		
aika.M	asuka				asuka	Kanae.T	Aine.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning	Waist				Back & Arm	Basic	Hip & Leg		
asuka	Kanae.T				Kanae.T	Aine.O	Kanae.T		
13:30 ~ 14:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
jump to burn					Body Balance	Waist	Basic		
aika.M					asuka	Kanae.T	Aine.O		
close	close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Body Balance	Basic		Basic	Stretch & Conditioning			
Aine.O	aika.M	Kanae.T	Aine.O		Aine.O	Kanae.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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Shape up waist	jump to burn						
asuka	Aine.O	asuka	Kanae.T						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic						
Aine.O	aika.M	Kanae.T	Aine.O						

⌚ : 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			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back & Arm		Pre Basic	Basic	Body Balance		Shape up waist	
Aine.O	Kanae.T		asuka	aika.M	Kanae.T		aika.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Body Balance		Hip & Leg	jump to burn	Basic		Basic	
asuka	Kanae.T		aika.M	Kanae.T	Aine.O		Aine.O	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	jump to burn		Back & Arm	
asuka			Kanae.T	aika.M	Kanae.T		aika.M	
close	close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	Waist	
Stretch & Conditioning	Pre Basic	Hip & Leg					Kanae.T	
Kanae.T	asuka	aika.M					19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30	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	
Hip & Leg	Waist	Pre Basic					aika.M	
asuka	asuka	asuka					21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	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	Basic	Back & Arm					Kanae.T	
Kanae.T	Aine.O	aika.M						

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸			【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	火	
水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Basic		Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Waist		
aika.M		Aine.O	aika.M	未定		Aine.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Back & Arm		Shape up waist	Body Balance	Waist		Hip & Leg		
未定		aika.M	Kanae.T	Aine.O		Kanae.T		
close	close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	Basic	
jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg					Aine.O	
Kanae.T	未定	aika.M					19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Body Balance	
Basic	Basic	Back & Arm					Kanae.T	
Aine.O	Aine.O	未定					21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm	
Stretch & Conditioning	Body Balance	jump to burn					未定	
Kanae.T	Kanae.T	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。