

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00				
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	close		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		close			close	close	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
										17:30 ~ 18:30	
										Basic 🏊	
										Aine.O	
	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							
	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								
Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊	Shape up waist								
asuka	asuka	Aine.O	asuka								

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	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	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Basic 🏊		Stretch & Conditioning 🏊		
						Aine.O		Kanae.T		
						close		close		
						17:30 ~ 18:30				
						Hip & Leg 🏊				
						Kanae.T				
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🏊				Hip & Leg 🏊			Body Balance	Basic 🏊
		Aine.O				aika.M			Kanae.T	Aine.O
	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					
	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		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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		close				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						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🌱		Waist 🌱		Waist 🌱							
				asuka		Kanae.T		Aine.O							
				close		close									
				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30									
				Back & Arm 🌱		Shape up waist									
				aika.M		aika.M									
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
		Stretch & Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱							
		Kanae.T		asuka		aika.M		Kanae.T							
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱									
asuka		asuka		asuka		aika.M									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Waist 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱									
Kanae.T		Aine.O		aika.M		Kanae.T									

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 03/25 ~ 03/31 】		スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱
		Aine.O	aika.M	aika.M		Aine.O
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Basic 🌱		Shape up waist			
	Aine.O		aika.M			
	close					
	17:30 ~ 18:30					
	Waist 🌱					
	Kanae.T					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
Kanae.T	未定	aika.M		aika.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Body Balance		
Aine.O	Aine.O	未定		Kanae.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning 🌱	Body Balance	jump to burn		Back & Arm 🌱		
Kanae.T	Kanae.T	aika.M		未定		

🌱 : 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。