

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール 2026/02/20 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24						
火	水	木	金	土	日	月	火						
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hina.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanae.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist MIRALT						
12:00 ~ 13:00 jump to burn aika.M	12:30 ~ 13:30 Basic Aine.O		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanae.T	12:00 ~ 13:00 Basic Aine.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIRALT						
13:30 ~ 14:30 Waist Hina.N	close		13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanae.T	14:30 ~ 15:30 Basic mai.h		13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O						
close			15:00 ~ 16:00 Basic Aine.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg aika.M	close		close	close					
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	close									
			18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg aika.M	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanae.T	
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hina.N						19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn aika.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg aika.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Waist MIRALT
			21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O						21:00 ~ 22:00 jump to burn aika.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg aika.M	21:00 ~ 22:00 Waist Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Waist Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanae.T

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kanae.T				
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kanae.T		12:00 ~ 13:00 Basic aika.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm aika.M				
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm aika.M	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanae.T	close			
		15:00 ~ 16:00 Waist Kanae.T	close				
		17:30 ~ 18:30 jump to burn aika.M			close		
		18:00 ~ 19:00 Waist MIRALT				18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O
		19:30 ~ 20:30 jump to burn aika.M				19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIRALT	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kanae.T
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIRALT				21:00 ~ 22:00 Basic Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanae.T

👉: 体験可能レッスン
 ・クラスの確保およびインストラクターは予定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時間前迄にお断りしております。
 ・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。