

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール 2026/02/27 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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	jump to burn		Waist				
aika.M	Hina.N		Aine.O	Kanae.T	mai.h		MIRALT				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
jump to burn	Basic		Body Balance	Basic	Back & Arm		Back & Arm				
aika.M	Aine.O		Kanae.T	Aine.O	aika.M		MIRALT				
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
Waist			Basic	Back & Arm	Basic		Basic				
Hina.N			Aine.O	Kanae.T	mai.h		Aine.O				
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close			
					Basic		Hip & Leg				
					Aine.O		aika.M				
		17:30 ~ 18:30			close						
		Stretch & Conditioning									
		Kanae.T									
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
		Basic				Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning		Hip & Leg
		Aine.O				aika.M	Aine.O		Kanae.T		Kanae.T
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
	Back & Arm	Basic				jump to burn	Hip & Leg		Waist		
	Hina.N	Aine.O				aika.M	aika.M		MIRALT		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Body Balance							
Aine.O	aika.M	aika.M	Kanae.T	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Body Balance	Basic	
Aine.O		Kanae.T	Kanae.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm	
Kanae.T		Kanae.T	aika.M	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic	Body Balance	
		Aine.O	Kanae.T	
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Waist	Waist	
		Kanae.T	Kanae.T	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	jump to burn	jump to burn		
	aika.M	aika.M		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	Waist	Body Balance	Basic	
	MIRALT	Kanae.T	Aine.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Back & Arm	Stretch & Conditioning		
aika.M	MIRALT	Kanae.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm	Basic	Basic		
MIRALT	Kanae.T	Aine.O		

👉: 体験可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前迄にお断りしております。
 ・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。