



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	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
							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	Hina.N		
close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
			Basic	Body Balance	
			Aine.O	Kanae.T	
			15:00 ~ 16:00	Waist	
			Hina.N		
			17:30 ~ 18:30	close	
	jump to burn				
	Kanae.T				
	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。