

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸								【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール				2026/01/31 更新				
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30										
Hip & Leg			Basic	Body Balance		Back & Arm	Hip & Leg	Basic								
aika.M			Aine.O	Kanae.T		Hina.N	aika.M	Aine.O								
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		jump to burn	Basic	Waist	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Basic			Waist	Hip & Leg		aika.M	Aine.O	Hina.N								
Kanae.T			Hina.N	Kanae.T		Hina.N	aika.M	Aine.O								
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			Waist	jump to burn	Basic	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
jump to burn			Back & Arm			Hina.N	aika.M	Aine.O								
aika.M									15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
16:30 ~ 17:30									Basic	Back & Arm						
Stretch & Conditioning									Aine.O	Hina.N						
Kanae.T																
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		
Hip & Leg		Basic		Back & Arm		Basic		Back & Arm		Basic		Back & Arm		Basic		Back & Arm
Kanae.T		Aine.O		Hina.N		Aine.O		Hina.N		Aine.O		Aine.O		Aine.O		Aine.O
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
Basic		Back & Arm		jump to burn		Basic		Back & Arm		Basic		Back & Arm		Basic		Back & Arm
Aine.O		Hina.N		aika.M		Aine.O		Hina.N		Aine.O		Aine.O		Aine.O		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
Body Balance		Waist		Hip & Leg		Hip & Leg		Body Balance		Basic		Basic		Basic		Basic
Kanae.T		Hina.N		aika.M		Aine.O		Hina.N		Aine.O		Aine.O		Aine.O		Aine.O

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸								【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール				02/16				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	日	月	火	水	木	金	土	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									
	jump to burn	Basic			Waist	Basic	Hip & Leg									
	aika.M	Aine.O			Hina.N	Kanae.T	aika.M									
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30									
	Basic	Waist			Basic	Body Balance	Basic									
	Aine.O	Hina.N			Hina.N	asuka	Aine.O									
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30									
	Hip & Leg	Basic			jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Arm									
	aika.M	Aine.O			asuka	Kanae.T	aika.M									
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	Hip & Leg	Basic									
	Back & Arm				Hina.N	asuka	Aine.O									
	close	close			close	close	close									close
	17:30 ~ 18:30	Waist			Hina.N	Basic	Kanae.T									
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00										
	Body Balance				Waist	Back & Arm										
	Kanae.T				asuka	Kanae.T										
	19:30 ~ 20:30	Waist			19:30 ~ 20:30	Body Balance	Basic									
	Hina.N				Kanae.T	Aine.O										
	21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning			21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Hip & Leg									
	Kanae.T				Kanae.T	Kanae.T										

■ : 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、お時間前述でお願いしております。
 ・レッスン開始時刻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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/31	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			
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	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	jump to burn		Waist		
aika.M	Hina.N		Aine.O	Kanae.T	mai.h		MIRAI.T		
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		MIRAI.T		
13:30 ~ 14:30			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	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		
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			19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic	jump to burn	Hip & Leg				Waist		
Hina.N	Aine.O	aika.M	aika.M				MIRAI.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		
Basic	jump to burn	Hip & Leg	Waist				Body Balance		
Aine.O	aika.M	aika.M	Kanae.T				Kanae.T		

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Body Balance	Basic				
Aine.O		Kanae.T	Aine.O				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm				
Kanae.T		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				
Waist	Body Balance	Basic					
MIRAI.T	Kanae.T	Aine.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Back & Arm	Stretch & Conditioning					
aika.M	MIRAI.T	Kanae.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Basic	Hip & Leg					
MIRAI.T	Kanae.T	Kanae.T					

⌚ : 体験可能レッスン
 ・クラスの種別おとえ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。
 ・予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前まで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。