

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		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 🏊		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				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Basic 🏊				Waist 🏊		Hip & Leg 🏊				jump to burn		Basic 🏊		Waist 🏊	
Kanae.T				Hina.N		Kanae.T				aika.M		Aine.O		Hina.N	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
jump to burn				Back & Arm 🏊						Waist 🏊		jump to burn		Basic 🏊	
aika.M				Hina.N						Hina.N		aika.M		Aine.O	
16:30 ~ 17:30				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Stretch & Conditioning 🏊		Basic 🏊						Back & Arm 🏊							
Kanae.T		Aine.O						Hina.N							
close		close						17:30 ~ 18:30				close			
								Back & Arm 🏊							
								aika.M							
		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
		Hip & Leg 🏊				Basic 🏊		Back & Arm 🏊						Basic 🏊	
		Kanae.T				Aine.O		Hina.N						Aine.O	
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Basic 🏊		Back & Arm 🏊		jump to burn		Hip & Leg 🏊									
Aine.O		Hina.N		aika.M		aika.M									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00									
Body Balance		Waist 🏊		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊									
Kanae.T		Hina.N		aika.M		Aine.O									

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸			【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール			
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	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		
	close	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
		Hina.N			asuka	Aine.O		
		close			close	close		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
	Waist 🏊	Basic 🏊						
	Hina.N	Kanae.T						
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Body Balance			Waist 🏊	Back & Arm 🏊			
	Kanae.T			asuka	Kanae.T			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Waist 🏊			Body Balance	Basic 🏊			
	Hina.N			Kanae.T	Aine.O			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Stretch & Conditioning 🏊	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、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。

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸				【 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		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				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		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		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🌿				Hip & Leg 🌿							
				Aine.O				aika.M							
				close											
				17:30 ~ 18:30											
Stretch & Conditioning 🌿				close		close		close							
Kanae.T															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00					
Basic 🌿		Hip & Leg 🌿								Basic 🌿					
Aine.O		aika.M								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			
Back & Arm 🌿		Basic 🌿		jump to burn		Hip & Leg 🌿		close		Hip & Leg 🌿		Kanae.T			
Hina.N		Aine.O		aika.M		aika.M				Waist 🌿					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				MIRAI.T					
Basic 🌿		jump to burn		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿				21:00 ~ 22:00					
Aine.O		aika.M		aika.M		Kanae.T				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	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm 🌿	Body Balance
		aika.M	Kanae.T
		close	15:00 ~ 16:00
			Waist 🌿
			Kanae.T
			close
	17:30 ~ 18:30		
	jump to burn		
	aika.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌿	Body Balance	Basic 🌿	
MIRAL.T	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	MIRAL.T	Kanae.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	
MIRAL.T	Kanae.T	Kanae.T	

🌿：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。