

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/28 更新					
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
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				
Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️				
ayaka		Aine.O	Kanae.T		aika.M	Kanae.T	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	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️				
Aine.O		Kanae.T	aika.M		aika.M	aika.M	aika.M				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
jump to burn		Stretch & Conditioning 🏋️			Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️	Basic 🏋️				
ayaka		Kanae.T			Aine.O	asuka	Aine.O				
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Basic 🏋️						Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
Aine.O						aika.M	aika.M				
close						close	close	close	close		
								17:30 ~ 18:30			
								Waist 🏋️			
								asuka			
			18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Pre Basic 🏋️					Shape up waist		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️
			asuka					asuka		Aine.O	asuka
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Body Balance	Back & Arm 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️							
	Kanae.T	aika.M	aika.M	Aine.O							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Shape up waist								
asuka	asuka	aika.M	asuka								

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール				
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	
	Hip & Leg 🏋️	Shape up waist		Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️		
	aika.M	asuka		asuka	Kanae.T	Aine.O		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
	asuka	Kanae.T		Kanae.T	Aine.O	Kanae.T		
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	jump to burn			Body Balance	Waist 🏋️	Basic 🏋️		
	aika.M			asuka	Kanae.T	Aine.O		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️
						Aine.O		Kanae.T
						close		
						17:30 ~ 18:30		
						Hip & Leg 🏋️		
	Kanae.T			close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️			Body Balance	Basic 🏋️		
Aine.O	aika.M	Kanae.T	Aine.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist 🏋️	Basic 🏋️	Shape up waist	jump to burn					
asuka	Aine.O	asuka	Kanae.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️					
Aine.O	aika.M	Kanae.T	Aine.O					

：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。

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/28 更新											
03/17		03/18		03/19		03/20		03/21		03/22		03/23		03/24			
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			
Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Pre Basic 🌱		Basic 🌱		Body Balance				Hip & Leg 🌱			
Aine.O		Kanae.T				asuka		aika.M		Kanae.T				aika.M			
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00			
Shape up waist		Body Balance				Hip & Leg 🌱		jump to burn		Basic 🌱				Basic 🌱			
asuka		Kanae.T				aika.M		Kanae.T		Aine.O				Aine.O			
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30			
Pre Basic 🌱						Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱		jump to burn				Back & Arm 🌱			
asuka						Kanae.T		aika.M		Kanae.T				aika.M			
close						15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
						Basic 🌱		Body Balance		Waist 🌱							
						asuka		Kanae.T		Aine.O							
						close		close		close							
						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30									
						Waist 🌱		Back & Arm 🌱									
						Kanae.T		aika.M									
						close		close									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00									
Stretch & Conditioning 🌱		Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Waist 🌱									
Kanae.T		asuka		aika.M				Kanae.T									
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30									
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Pre Basic 🌱				jump to burn									
asuka		asuka		asuka				aika.M									
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00									
Waist 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Body Balance									
Kanae.T		Aine.O		aika.M		Kanae.T											

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 03/25 ~ 03/31 】		スケジュール			
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	
aika.M		Aine.O	aika.M	未定		Aine.O	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌱		Body Balance	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	
未定		Kanae.T	未定	Aine.O		Kanae.T	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱		Basic 🌱	
		Aine.O	aika.M	aika.M		Aine.O	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				
	Aine.O		aika.M				
	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌱						
	Aine.O						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			18:00 ~ 19:00
	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱
	Kanae.T	Aine.O	aika.M				未定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Body Balance				
Aine.O	Kanae.T	未定	Kanae.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn				
Kanae.T	未定	aika.M	aika.M				

🌱 : 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。