

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 Waist ayaka	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Waist asuka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aika.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance asuka	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O											
12:30 ~ 13:30 Basic Aine.O		12:00 ~ 13:00 Waist Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg aika.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn aika.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg aika.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.M											
14:30 ~ 15:30 jump to burn ayaka		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O	13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	14:30 ~ 15:30 Basic Aine.O									
16:30 ~ 17:30 Basic Aine.O		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm aika.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg aika.M							
close										close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist asuka	close			
														18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka		18:00 ~ 19:00 Shape up waist asuka	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning asuka
														19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanae.T		19:30 ~ 20:30 Back & Arm aika.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn aika.M	19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O
														21:00 ~ 22:00 Hip & Leg asuka		21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aika.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist asuka

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 Hip & Leg aika.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	close	10:30 ~ 11:30 Waist asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	close											
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning asuka	12:30 ~ 13:30 Waist Kanae.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanae.T	12:00 ~ 13:00 Basic Aine.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kanae.T												
	13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Body Balance asuka	13:30 ~ 14:30 Waist Kanae.T		14:30 ~ 15:30 Basic Aine.O										
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Aine.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kanae.T							
										close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanae.T			
															18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg aika.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O
															19:30 ~ 20:30 Waist asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O	19:30 ~ 20:30 Shape up waist asuka	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanae.T
															21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aika.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Basic 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週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

2026/03/03 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 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Kanae.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic asuka	10:30 ~ 11:30 Basic aika.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanae.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.M	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kanae.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg aika.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Basic Aine.O		12:00 ~ 13:00 Basic Aine.O	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg aika.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kanae.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm aika.M	
close			15:00 ~ 16:00 Basic asuka	15:00 ~ 16:00 Body Balance Kanae.T	16:30 ~ 17:30 Waist Aine.O		close	close
			17:30 ~ 18:30 Waist Kanae.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm aika.M				
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm aika.M			
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg asuka	19:30 ~ 20:30 Waist asuka		19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka	close	close		close	19:30 ~ 20:30 jump to burn aika.M
21:00 ~ 22:00 Waist Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg aika.M	close	close		close	21:00 ~ 22:00 Body Balance 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 Basic aika.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	close	10:30 ~ 11:30 Waist Aine.O		
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanae.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Waist Aine.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanae.T		
close		13:30 ~ 14:30 Waist Aine.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.M	14:30 ~ 15:30 Basic aika.M		13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O		
		close	15:00 ~ 16:00 Basic Aine.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg aika.M		close	close	
			17:30 ~ 18:30 Waist Aine.O					
18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanae.T		18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg aika.M	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定
19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O		19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanae.T
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kanae.T		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Basic aika.M	close		close	close	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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。