

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2020/03/08 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 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	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																																								
													close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka	close																																		
																			close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist asuka	close																												
																									close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	close																						
																															close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning asuka	close																
																																					close		close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanae.T	close										
	close			close																																							close		close	close	19:30 ~ 20:30 Back&Arm aika.M	close						
																																															close		close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn aika.M	close
			close		close																																																close	
		close				close	close	close																																														
close									close	close	close	close		21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka																																								
													close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Back&Arm aika.M		close																																		
																		close	close		close	close	close	21:00 ~ 22:00 Shape up waist asuka		close																												

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 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	close																																											
										close		close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Kanae.T	close																																					
																close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	close																															
																						close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg aika.M	close																									
																												close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanae.T	close																			
																																		close		close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	close													
																																								close		close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Waist asuka	close							
close			close				close																																							close		close	19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O	close				
																																																	close		close	close	close	close
		close		close																																																		
	close				close	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O																																											
										close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Back&Arm aika.M		close																																					
															close	close		close	close	close	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Kanae.T		close																															
																					close	close		close	close	close	21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O		close																									

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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。

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 Basic Kanae.T	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 Back&Arm aika.M	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	close				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	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg asuka	19:30 ~ 20:30 Waist asuka	19:30 ~ 20:30 Pre Basic asuka
			21:00 ~ 22:00 Waist Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O					21:00 ~ 22:00 Hip&Leg aika.M	21:00 ~ 22:00 Waist Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg aika.M

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

：休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時刻1週間前までのキャンセルは前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に引当り制限されます。