

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Back & Arm	Waist	Basic		Basic	Stretch & Conditioning	
aika.M		Asuca. f	Aine.O	Aine.O		Aine.O	Kanae.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist		Stretch & Conditioning	Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic	
Aine.O		Kanae.T	Aine.O	Kanae.T		aika.M	Aine.O	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic	Body Balance	Waist		Basic		
		Kanae.T	Kanae.T	Aine.O		Aine.O		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
	Pre Basic	Body Balance						
	Kanae.T	Kanae.T						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Hip & Leg							
	aika.M							
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist		Basic		close		jump to burn	Back & Arm
Aine.O	aika.M		aika.M		close		aika.M	Asuca. f
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic		Body Balance	Back & Arm		Basic		
Asuca. f	Aine.O		Kanae.T	Asuca. f		aika.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist	Hip & Leg	jump to burn	Hip & Leg	Shape up waist				
Aine.O	aika.M	aika.M	aika.M	aika.M				

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Basic	Shape up waist		Hip & Leg	Waist	
	aika.M	Aine.O	aika.M		aika.M	Aine.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Basic	jump to burn	
	Aine.O	aika.M	Asuca. f		Aine.O	aika.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	jump to burn	Back & Arm	Basic		Shape up waist	Basic	
	aika.M	Asuca. f	Aine.O		aika.M	Aine.O	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
jump to burn	Hip & Leg						
aika.M	aika.M						
17:30 ~ 18:30	close						
Basic							
Aine.O							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pre Basic		Body Balance		close		jump to burn	
Kanae.T		Kanae.T		close		aika.M	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm		Hip & Leg	Waist				
Asuca. f		Kanae.T	Aine.O				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Waist	Basic					
Kanae.T	Aine.O	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 【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール 2026/04/16 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Shape up waist	Back & Arm		Hip & Leg
Aine.O	aika.M	Asuca. f		aika.M	Asuca. f		aika.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Back & Arm	Basic		Back & Arm	Pre Basic		Back & Arm
Kanae.T	Asuca. f	aika.M		Asuca. f	Kanae.T		Asuca. f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Basic	Back & Arm		Hip & Leg			Basic
Aine.O	aika.M	Asuca. f		aika.M			aika.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Shape up waist	jump to burn					
	aika.M	aika.M					
close	close		close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm						
	Asuca. f						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Basic	Hip & Leg	Waist	Pre Basic
Asuca. f				Aine.O	aika.M	Aine.O	Kanae.T
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic				Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist
Kanae.T				Aine.O	Aine.O	Kanae.T	aika.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning				Back & Arm	jump to burn	Pre Basic	Hip & Leg
Kanae.T				Asuca. f	aika.M	Kanae.T	Kanae.T

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸 【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Waist		Back & Arm	Body Balance	
Kanae.T	Aine.O		Asuca. f	Kanae.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pre Basic	Back & Arm		Pre Basic	Stretch & Conditioning	
Kanae.T	Asuca. f		Kanae.T	Kanae.T	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning	Waist	
Asuca. f	Aine.O		Kanae.T	Aine.O	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm			Pre Basic	
Kanae.T	Asuca. f			Kanae.T	
close		close	close	close	close
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
Basic				Back & Arm	
Aine.O				Asuca. f	
close					
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
			Body Balance		Pre Basic
			Kanae.T		Kanae.T
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
			Basic		Back & Arm
			Aine.O		Asuca. f
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
			Waist		jump to burn
			Aine.O		aika.M

🟢: 体験可能レッスン  
 ・クラスの曜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時間前迄にお断りしております。  
 ・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。