

pilatesK		MEGAドン・キホーテ上水戸		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/10 更新							
07/01		07/02		07/03		07/04		07/05		07/06		07/07		07/08	
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	
Pre Basic 🍃				Basic 🍃		jump to burn		Waist 🍃				Back & Arm 🍃		Waist 🍃	
Kanae.T				aika.M		aika.M		Aine.O				aika.M		Aine.O	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Body Balance				Pre Basic 🍃		Basic 🍃		Hip & Leg 🍃				Basic 🍃		Release&Strength	
Kanae.T				Kanae.T		Aina.T		Kanae.T				Aine.O		Kanae.T	
close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 14:30	
				Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃		Pre Basic 🍃				Hip & Leg 🍃		お試し見学会	
				aika.M		aika.M		Kanae.T				aika.M		Kanae.T	
				15:00 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close	
		お試し見学会		Shape up waist		Body Balance									
		Kanae.T		aika.M		Kanae.T									
		close		close		close									
				17:30 ~ 18:30											
Basic 🍃															
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Shape up waist		Body Balance		Basic 🍃						Body Balance		Back & Arm 🍃			
aika.M		Kanae.T		Aine.O						Kanae.T		Aina.T			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Basic 🍃		Back & Arm 🍃		Release&Strength								Waist 🍃		Pre Basic 🍃	
Aina.T		aika.M		Kanae.T								Aine.O		Kanae.T	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🍃		Basic 🍃		Body Balance								Pre Basic 🍃		Beauty Conditioning 🍃	
aika.M		Aina.T		Kanae.T		Kanae.T		Kanae.T							

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール			
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
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
	Body Balance	jump to burn	Back & Arm 🍃		jump to burn	Basic 🍃	
	Kanae.T	Kanae.T	Aina.T		aika.M	Aina.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		Back & Arm 🍃	Waist 🍃	
	Aina.T	Aine.O	Aina.T		Aina.T	Aine.O	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Beauty Conditioning 🍃	Waist 🍃	Shape up waist		Basic 🍃		
	Kanae.T	Aine.O	aika.M		Aina.T		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃				
		Kanae.T	aika.M				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🍃						
	Kanae.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	jump to burn		
Kanae.T	aika.M		Aine.O	aika.M	aika.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🍃	jump to burn		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		
Aina.T	aika.M		aika.M	Aine.O	Aina.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Basic 🍃		Hip & Leg 🍃	Shape up waist	Basic 🍃		
Kanae.T	Aine.O	aika.M	aika.M	Aina.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			【 07/17 ~ 07/24 】	スケジュール		2026/07/10	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱
Kanae.T	Aine.O	Kanae.T		Aine.O	Kanae.T		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
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Shape up waist
aika.M	Kanae.T	Kanae.T		Aine.O	Kanae.T		aika.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱			Basic 🌱
Kanae.T	Aina.T	Aina.T		Aina.T			Aina.T
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Release&Strength	Body Balance					
	Kanae.T	Kanae.T					
	close						
17:30 ~ 18:30							
Beauty Conditioning 🌱							
Kanae.T							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱
Aina.T				aika.M	aika.M	aika.M	Aine.O
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning 🌱				jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
Kanae.T				aika.M	Aina.T	Aine.O	Aina.T
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic 🌱				Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
Kanae.T				Aina.T	Aina.T	Aine.O	Aine.O

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
Aina.T	Kanae.T		Aina.T	Aine.O		Aina.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱
Aine.O	Kanae.T		Aine.O	Aina.T		Aina.T
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			jump to burn
Kanae.T	Aine.O		Aina.T			aika.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱					
Kanae.T	Kanae.T					
16:30 ~ 17:00	close					
お試し見学会						
Kanae.T						
17:30 ~ 18:30				17:00 ~ 17:30		
Body Balance				お試し見学会		
Kanae.T				Kanae.T		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱
			Aine.O	aika.M	Kanae.T	Aine.O
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	
	aika.M		Aina.T	Aine.O	Aine.O	
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Back & Arm 🌱		jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist	
	aika.M		aika.M	Aina.T	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。