

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/15 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 🍃							
			Aina.T							
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				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		
	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	Kanae.T		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	Kanae.T		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。

スケジュール

更新

close

スケジュール

・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。