

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/14 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	
Aina.T	Aine.O		Aina.T	Aina.T	Kanae.T		Aina.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️		jump to burn	Shape up waist	Pre Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	
Kanae.T	aika.M		aika.M	aika.M	Kanae.T		Aina.T	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		jump to burn	
Aine.O			Aina.T	Aine.O	Aina.T		aika.M	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
					Pilates Barre	Beauty Conditioning 🏋️		
					aika.M	Kanae.T		
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Basic 🏋️								
Aina.T								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️	Shape up waist	Pilates Barre			Shape up waist
Aina.T			Aina.T	aika.M	aika.M			aika.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Pilates Barre	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️				
aika.M	aika.M	Aine.O	aika.M	Aine.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
aika.M	Aina.T	aika.M	Aine.O	aika.M				

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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
Back & Arm 🌿		Release&Strength	Basic 🌿	Body Balance		Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿
Aina.T		Kanae.T	Aine.O	Kanae.T		aika.M	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
Pilates Barre		Pilates Cardio	Release&Strength	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	jump to burn
aika.M		Kanae.T	Kanae.T	aika.M		Aine.O	aika.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Shape up waist	
		Aine.O	Aina.T	Kanae.T		aika.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		
			Pre Basic 🌿	Shape up waist			
			Kanae.T	aika.M			
			17:30 ~ 18:30				
		Back & Arm 🌿	close				
		Aina.T					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
		Kanae.T	Aina.T	Aina.T	close		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist 🌿	Release&Strength	Body Balance					
Kanae.T	Kanae.T	Kanae.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
Aine.O	Kanae.T	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時間前を切つて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。

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/14	更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre		Pre Basic 🌱	Body Balance		
	Aina.O	Kanae.T	aika.M		Kanae.T	Kanae.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Back&Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Release&Strength	Hip&Leg 🌱		
	Aina.T	Aina.T	Aine.O		Kanae.T	aika.M		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Pilates Barre	Body Balance	Shape up waist		Back&Arm 🌱	Pilates Cardio		
	aika.M	Kanae.T	aika.M		Aina.T	Kanae.T		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Back&Arm 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
		Aina.T	Aine.O		Kanae.T	Aina.T		
		close	close		close	close		
	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg 🌱	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	aika.M	close			Waist 🌱	Pilates Barre		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			Aina.T	aika.M		
	Body Balance	Back&Arm 🌱			close	close		18:00 ~ 19:00
	Kanae.T	Aina.T						jump to burn
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	aika.M						
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	19:30 ~ 20:30						
Kanae.T	Aina.T	Basic 🌱						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Aine.O						
Basic 🌱	Hip&Leg 🌱	21:00 ~ 22:00						
Aine.O	aika.M	Waist 🌱						
		Aina.T						

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸			【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール					
09/25		09/26	09/27	09/28	09/29	09/30		
金		土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🌱		Pilates Cardio			Hip&Leg 🌱		Basic 🌱	
Aina.T		Kanae.T			aika.M		Aine.O	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🌱		Hip&Leg 🌱			Basic 🌱		Waist 🌱	
Akari		aika.M			Aine.O		Aina.T	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			
Release&Strength		Beauty Conditioning 🌱			jump to burn			
Akari		Kanae.T			aika.M			
close		15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30		close	
		Pre Basic 🌱			Hip&Leg 🌱			
		Kanae.T			aika.M			
		close						
		17:30 ~ 18:30						
		Shape up waist						
		aika.M						
18:00 ~ 19:00		close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg 🌱					Back&Arm 🌱		Body Balance	
aika.M					Aina.T		Kanae.T	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🌱				Basic 🌱		Hip&Leg 🌱		
Kanae.T				Aine.O		aika.M		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre				Waist 🌱		jump to burn		
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時間前を切つて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。