

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

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール			
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Shape up waist	Basic 🌱	Body Balance
aika.M		Aina.T	aika.M		aika.M	Aina.T	Kanae.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱
aika.M		Aine.O	Aine.O		aika.M	aika.M	aika.M
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🌱		Pilates Barre			Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱
Aine.O		aika.M			Kanae.T	Aina.T	aika.M
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱				Body Balance	Pre Basic 🌱
aika.M		aika.M				Kanae.T	Kanae.T
close		close	close	close		close	
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		Basic 🌱		お試し見学会			
		Aina.T		Kanae.T			
		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
				Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱
				Aina.T	Aine.O		Aina.T
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
				Pre Basic 🌱	Basic 🌱		Release&Strength
				Kanae.T	Aina.T		Kanae.T
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release&Strength		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱				
Kanae.T		Aina.T	Kanae.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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/14 更新		
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic 🌱	Pilates Barre		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
	Aina.T	aika.M		aika.M	Kanae.T	Kanae.T		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		
	aika.M	Aina.T		aika.M	aika.M	Aine.O		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Shape up waist	Body Balance		
	Aina.T			Aine.O	aika.M	Kanae.T		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🌱		Release&Strength
						Aine.O		Kanae.T
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
						Pre Basic 🌱		
						Kanae.T		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Release&Strength			Beauty Conditioning 🌱		
Aine.O		Kanae.T	Kanae.T			Kanae.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱					
Kanae.T	Aine.O	aika.M	Kanae.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pre Basic 🌱	Body Balance	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre					
Kanae.T	Kanae.T	Kanae.T	aika.M					

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Shape up waist	Pre Basic 🌱		Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
aika.M	Kanae.T		Kanae.T	Aina.T	Aina.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱		
Aine.O	Kanae.T		Aina.T	aika.M	Aine.O		
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
jump to burn	お試し見学会		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist		
aika.M	Kanae.T		Kanae.T	Aine.O	aika.M		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Shape up waist		Pilates Barre
					aika.M		aika.M
					close		close
					17:30 ~ 18:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				
Aina.T	aika.M	Aine.O	Aine.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱				
aika.M	Aina.T	aika.M	aika.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱				
Aina.T	Aina.T	aika.M	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。