

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/02 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		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
				Pilates Barre				Beauty Conditioning 🏋️									
				aika.M				Kanae.T									
				close				close									
				17:30 ~ 18:30													
				Basic 🏋️													
				Aina.T													
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
		Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️				Shape up waist		Pilates Barre		close				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		Aine.O		aika.M									
21:00 ~ 22:00		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 🏋️		close		Hip & Leg 🏋️							
aika.M		Aina.T		aika.M		aika.M				Aine.O							

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	close				
		Aina.T						
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	close	Pre Basic 🌿		Release&Strength
		Kanae.T	Aina.T	Aina.T		Kanae.T		Kanae.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist 🌿	Release&Strength	Body Balance	Back & Arm 🌿	Basic 🌿				
Kanae.T	Kanae.T	Kanae.T	Aina.T	Aina.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿				
Aine.O	Kanae.T	Aina.T	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。

2026/09/02 更新

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	
金		土		日		月	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist 🍌		Pilates Cardio		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	
Aina.T		Kanae.T		Aine.O		aika.M	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌		jump to burn		Basic 🍌	
Akari		aika.M		aika.M		Aine.O	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Release&Strength		Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌		jump to burn	
Akari		Kanae.T		Aine.O		aika.M	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close	
		Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌			
		Kanae.T		aika.M			
		close		close			
17:30 ~ 18:30							
Shape up waist							
aika.M							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🍌		close		Back & Arm 🍌		Body Balance	
aika.M		close		Aina.T		Kanae.T	
19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🍌		close		Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	
Kanae.T		close		Aine.O		aika.M	
21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre		close		Waist 🍌		jump to burn	
aika.M		close		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時間前を切った後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1回に制限されます。