

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/26 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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	close	close
	Pilates Barre	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Release&Strength		
	aika.M	Aine.O	Kanae.T		Kanae.T		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Pilates Cardio	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		
	Kanae.T	Aina.T	Aina.T		Aina.T		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
	aika.M	Kanae.T	Yuna.t		Aine.O	Aina.T	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	
		Back & Arm 🌱	Body Balance		jump to burn	Basic 🌱	
		Aina.T	Kanae.T		aika.M	Aine.O	
		close	close		close	close	
					17:30 ~ 18:30		
					Basic 🌱		
	Yuna.t						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Body Balance				Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
aika.M	Kanae.T				Yuna.t	Kanae.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱				jump to burn	Basic 🌱	
Kanae.T	Aine.O				aika.M	Yuna.t	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱	Waist 🌱				Shape up waist	Body Balance	
Aina.T	Yuna.t				aika.M	Kanae.T	

pilatesK MEGAドン・キホーテ上水戸			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール								
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16					
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					
Basic 🇯🇵	Shape up waist	Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵					
Yuna.t	aika.M	Kanae.T		Aine.O	Aina.T		Kanae.T					
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 🇯🇵	Pilates Cardio	Basic 🇯🇵		Body Balance	Basic 🇯🇵		Shape up waist					
aika.M	Kanae.T	Aine.O		Kanae.T	Aine.O		aika.M					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30					
Waist 🇯🇵	Pilates Barre	Release&Strength		Waist 🇯🇵			Beauty Conditioning 🇯🇵					
Yuna.t	aika.M	Kanae.T		Aina.T			Kanae.T					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close				
	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵										
	Aine.O	Aina.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
Release&Strength									Back & Arm 🇯🇵	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip & Leg 🇯🇵
Kanae.T				aika.M	aika.M	Kanae.T	Kanae.T					
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵					
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					
Basic 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		jump to burn	Release&Strength	Back & Arm 🇯🇵						
Aine.O		Yuna.t		aika.M	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/26 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
jump to burn	Back&Arm 🍷		Pilates Barre	Basic 🍷		Back&Arm 🍷	Basic 🍷	
aika.M	Aina.T		aika.M	Aine.O		Aina.T	Aina.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	
Basic 🍷	Waist 🍷		Basic 🍷	Beauty Conditioning 🍷		Hip&Leg 🍷	jump to burn	
Yuna.t	Yuna.t		Aine.O	Kanae.T		aika.M	Kanae.T	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm 🍷	Pilates Barre		Hip&Leg 🍷			Basic 🍷	Waist 🍷	
Aina.T	aika.M		aika.M			Aina.T	Aina.T	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🍷	Shape up waist							Pre Basic 🍷
Aina.T	aika.M							Yuna.t
close	close							close
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30					
Pre Basic 🍷			Body Balance					
Yuna.t			Kanae.T					
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Beauty Conditioning 🍷	jump to burn	Pilates Barre	Basic 🍷		
			Kanae.T	aika.M	aika.M	Aine.O		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back&Arm 🍷	Pre Basic 🍷	Hip&Leg 🍷	Shape up waist		
			Aina.T	Yuna.t	aika.M	aika.M		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist 🍷		Pilates Barre	Basic 🍷	Waist 🍷			
Aina.T	aika.M	Aina.T	Yuna.t					

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