

pilatesK		MEGAドン・キホーテ上水戸		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/13 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	Yuna.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		close	
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
	Basic 🌿		Pilates Barre						
	Yuna.t	aika.M							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Shape up waist	Body Balance	close	Pre 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	Pre 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						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	aika.M							
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						2026/09/13 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		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		Kanae.T	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 🌿	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	15:00 ~ 16:00				
Beauty Conditioning 🇯🇵							Basic 🇯🇵				
Kanae.T							Yuna.t				
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 🇯🇵	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。