

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

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

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