pilatesK　MEGAドン・キホーテ上水戸　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/21　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Basic Aina.T	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Kanae.T	10:30 ～ 11:30 Waist Aina.T	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Aina.T	close	10:30 ～ 11:30 Basic Yuna.t	10:30 ～ 11:30 Waist Yuna.t	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre aika.M
12:30 ～ 13:30 jump to burn aika.M	12:30 ～ 13:30 Basic Aine.O	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Kanae.T	12:30 ～ 13:30 Waist Aina.T		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Kanae.T	12:00 ～ 13:00 Basic Aine.O	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Kanae.T
14:30 ～ 15:30 Back＆Arm Aina.T	close	13:30 ～ 14:30 Basic Aine.O	close		13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Kanae.T	13:30 ～ 14:30 jump to burn aika.M	14:30 ～ 15:30 Basic Aina.T
16:30 ～ 17:30 Shape up waist aika.M		15:00 ～ 16:00 Body Balance Kanae.T			close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic Yuna.t	16:30 ～ 17:30 Body Balance Kanae.T
close		close				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 aika.M	close
		17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Aina.T				17:30 ～ 18:30 Pilates Barre aika.M	
	18:00 ～ 19:00 Waist Yuna.t	close	18:00 ～ 19:00 Basic Yuna.t	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Kanae.T	18:00 ～ 19:00 Shape up waist aika.M	close	
	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Aina.T		19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Kanae.T	19:30 ～ 20:30 Pre Basic Yuna.t	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre aika.M		
	21:00 ～ 22:00 Pre Basic Yuna.t		21:00 ～ 22:00 Waist Yuna.t	21:00 ～ 22:00 Body Balance Kanae.T	21:00 ～ 22:00 Basic 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
	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Kanae.T	10:30 ～ 11:30 Waist Kanae.T		10:30 ～ 11:30 Body Balance Kanae.T	10:30 ～ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg aika.M	
	12:00 ～ 13:00 Basic Aine.O	12:30 ～ 13:30 Body Balance Kanae.T		12:00 ～ 13:00 Waist Yuna.t	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm Aina.T	12:30 ～ 13:30 Basic Aine.O	
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg aika.M	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Kanae.T		13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Kanae.T	13:30 ～ 14:30 Pre Basic Yuna.t	14:30 ～ 15:30 Waist Aina.T	
			close		15:00 ～ 16:00 Waist Yuna.t	16:30 ～ 17:30 jump to burn aika.M	
close	close	close		close	close		close
					17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Aina.T		
	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Aina.T	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg aika.M	18:00 ～ 19:00 Pre Basic aika.M	18:00 ～ 19:00 Waist Aina.T	close	close	
	19:30 ～ 20:30 Shape up waist aika.M	19:30 ～ 20:30 Basic Aina.T	19:30 ～ 20:30 Waist Yuna.t	19:30 ～ 20:30 Basic Aine.O			
	21:00 ～ 22:00 Basic Aina.T	21:00 ～ 22:00 jump to burn aika.M	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre aika.M	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/21　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 Back＆Arm 🔰 Aina.T	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Aine.O	close	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 Yuna.t	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre aika.M	10:30 ～ 11:30 Release&Strength Kanae.T	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Aine.O
12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Kanae.T	12:30 ～ 13:30 Shape up waist aika.M		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Aina.T	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Yuna.t	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg 🔰 aika.M		12:00 ～ 13:00 Shape up waist aika.M
13:30 ～ 14:30 Pilates Barre aika.M	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 aika.M		13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 Yuna.t	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 Kanae.T	14:30 ～ 15:30 Pilates Barre aika.M		13:30 ～ 14:30 jump to burn aika.M
close	close		close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist aika.M	16:30 ～ 17:30 Beauty Conditioning 🔰 Kanae.T		close
				16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Kanae.T	close		
				17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio Kanae.T			
18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 aika.M	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Aina.T	18:00 ～ 19:00 Release&Strength Kanae.T	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Aine.O	close			18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Kanae.T
19:30 ～ 20:30 Body Balance Kanae.T	19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Yuna.t	19:30 ～ 20:30 jump to burn aika.M	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Kanae.T				19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 Aina.T
21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 aika.M	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Aina.T	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Aina.T	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 Kanae.T				21:00 ～ 22:00 Release&Strength Kanae.T

pilatesK　MEGAドン・キホーテ上水戸　【　11/25　～　11/30　】　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 Waist 🔰 Aina.T	close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Yuna.t	10:30 ～ 11:30 jump to burn aika.M	close	close
12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Aine.O		12:00 ～ 13:00 Pilates Barre aika.M	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Aina.T		
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 aika.M		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 aika.M	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Kanae.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 Pilates Barre aika.M		
18:00 ～ 19:00 Shape up waist aika.M	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Yuna.t	18:00 ～ 19:00 Body Balance Kanae.T	close		
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning 🔰 Kanae.T	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Aina.T	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Kanae.T			
21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Kanae.T	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Yuna.t	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Aine.O			

🔰：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。