

pilates K 和歌山MIO

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/12

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Waist 🌈		Body Balance	Basic 🌈	Body Balance		Basic 🌈	Back & Arm 🌈
Yui.m		anna	Yui.m	anna		saya.n	Rina.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg 🌈		Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈
saya.n		Yui.m	saya.n	Rina.S		anna	saya.n
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist 🌈	Basic 🌈	jump to burn		Shape up waist	
		Yui.m	Yui.m	Anna		anna	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist 🌈	Back & Arm 🌈			
			Yui.m	Rina.S			
			17:30 ~ 18:30				
			Hip & Leg 🌈				
			saya.n				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈				Back & Arm 🌈	Basic 🌈
anna	Yui.m	saya.n				Rina.S	Yui.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌈	Shape up waist	jump to burn				Body Balance	Shape up waist
Yui.m	anna	anna				anna	anna
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌈	Waist 🌈				Basic 🌈	Waist 🌈
anna	anna	saya.n				Rina.S	Yui.m

pilates K 和歌山MIO

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

2025/09/12

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist 🌈	Shape up waist	Basic 🌈		jump to burn	Basic 🌈	
	Yui.m	anna	Yui.m		anna	Rina.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	Body Balance		Basic 🌈	Body Balance	
	saya.n	Yui.m	anna		Rina.S	anna	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈		Back & Arm 🌈		
	Yui.m	anna	Yui.m		Rina.S		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning 🌈	jump to burn				
		anna	anna				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic 🌈					
		Yui.m					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌈	Basic 🌈				Basic 🌈	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈
Yui.m	Rina.S				saya.n	Yui.m	saya.n
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌈	Back & Arm 🌈				Waist 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈
Yui.m	Rina.S				saya.n	Yui.m	Rina.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈				Body Balance	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈
Rina.S	saya.n				anna	saya.n	saya.n

🌈：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。

pilates K 和歌山MIO

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/12 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
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		10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🟡	Basic 🟢	Waist 🟡		Back & Spine	jump to burn		Basic 🟢
saya.n	Rina.S	saya.n		saya.n	anna		Rina.S
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🟢	Waist 🟡	Basic 🟢		Hip & Leg 🟡	Basic 🟢		Back & Spine
Rina.S	Yui.m	Rina.S		Rina.S	saya.n		saya.n
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🟡	Back & Arm 🟡	Hip & Leg 🟡		Basic 🟢			Hip & Leg 🟡
saya.n	Rina.S	saya.n		saya.n			Rina.S
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🟢	Back & Arm 🟡					
	Yui.m	Rina.S					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🟡						
	Yui.m						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🟡				Body Balance	Hip & Leg 🟡	jump to burn	Back & Arm 🟡
Yui.m				anna	Rina.S	anna	Yui.m
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🟢				Basic 🟢	Back & Arm 🟡	Basic 🟢	Hip & Leg 🟡
Yui.m				Rina.S	Rina.S	Rina.S	saya.n
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🟡				Shape up waist	Stretch & Conditioning 🟢	Waist 🟡	Basic 🟢
Rina.S				anna	anna	anna	Yui.m

pilates K 和歌山MIO

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/12 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Body Balance		Basic 🟢	Back & Spine		Back & Arm 🟡
anna	anna		Yui.m	saya.n		Yui.m
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🟢	Hip & Leg 🟡		Back & Arm 🟡	Waist 🟡		Hip & Leg 🟡
saya.n	Rina.S		Yui.m	Yui.m		Rina.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn	Back & Arm 🟡		Hip & Leg 🟡			Basic 🟢
anna	anna		Rina.S			Rina.S
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Spine	Basic 🟢					
saya.n	Rina.S					
17:30 ~ 18:30						
Stretch & Conditioning 🟢						
anna						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Hip & Leg 🟡	Basic 🟢	Waist 🟡	Basic 🟢
			saya.n	Rina.S	saya.n	Yui.m
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back & Spine	Hip & Leg 🟡	jump to burn	Stretch & Conditioning 🟢
			saya.n	saya.n	anna	anna
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic 🟢	Back & Arm 🟡	Body Balance	Shape up waist
			Rina.S	Rina.S	anna	anna

🟢 : 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。