

pilatesK 和歌山MIO		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/12 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Shape up waist	Basic		Basic	Hip&Leg	Back&Spine	
	Yui.m	Yui.m		Rina.S	Rina.S	saya.n	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Body Balance		Waist spXmas	Pre Basic	Hip&Leg	
	Rina.S	anna		saya.n	anna	Rina.S	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip&Leg			jump to burn	Back&Arm	Waist spXmas	
	Rina.S			Rina.S	Yui.m	saya.n	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Shape up waist	jump to burn	
					anna	Rina.S	
					17:30 ~ 18:30	close	
	Basic						
	Rina.S						
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Waist spXmas	Hip&Leg		Basic	Shape up waist	close	
	anna	saya.n		Yui.m	Yui.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Back&Arm	Back&Spine	Pre Basic				
saya.n	Rina.S	saya.n	anna				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	Basic	Hip&Leg	Stretch & Conditioning				
anna	saya.n	saya.n	anna				

pilatesK 和歌山MIO		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール													
12/09		12/10		12/11		12/12		12/13		12/14		12/15		12/16	
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	
jump to burn		Shape up waist				Back&Arm		Body Balance		Hip&Leg				Basic	
Rina.S		Yui.m				Rina.S		anna		anna				Yui.m	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Waist spXmas		Pre Basic				Stretch&Conditioning		Waist spXmas		Basic				Back&Arm	
Yui.m		anna				anna		saya.n		Rina.S				Rina.S	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Basic						Basic		Back&Spine		Shape up waist				Shape up waist	
Yui.m						Rina.S		saya.n		anna				Yui.m	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
								Basic		Back&Arm					
								anna		Rina.S					
								17:30 ~ 18:30							
								jump to burn							
anna								close		close				18:00 ~ 19:00	
Body Balance				Basic		Back&Arm						Waist spXmas		Basic	
anna		saya.n		Rina.S		Yui.m						Rina.S			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg		jump to burn		Basic		Back&Arm						Stretch&Conditioning			
Rina.S		Rina.S		Yui.m		Yui.m		close		anna		anna			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Pre Basic		Hip&Leg		Waist spXmas		Body Balance				jump to burn					
anna		saya.n		Yui.m		anna				anna					

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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 サイトをご覧ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みしております。
 ・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 和歌山MIO		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/12 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Pre Basic	Shape up waist	Back&Spine		Body Balance	Waist spXmas	
Rina.S		anna	Yui.m	saya.n		saya.n	saya.n	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		jump to burn	Hip&Leg	Waist spXmas		Basic	jump to burn	
Yui.m		Rina.S	Rina.S	saya.n		Yui.m	Rina.S	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Hip&Leg		
		anna	Yui.m	Rina.S		saya.n		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Back&Arm	Basic				
			Yui.m	Rina.S				
			17:30 ~ 18:30	close				
		Basic						
		Rina.S						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back&Spine	Basic	Hip&Leg		Shape up waist	Basic			
saya.n	Rina.S	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			
Body Balance	Shape up waist	Basic		Basic	Back&Arm			
anna	Yui.m	Yui.m		Rina.S	anna			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Hip&Leg	Waist spXmas		Stretch&Conditioning	Shape up waist			
saya.n	saya.n	Yui.m		anna	Yui.m			

pilatesK 和歌山MIO		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Shape up waist	Hip&Leg	Shape up waist			
	Yui.m	saya.n	Yui.m			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Back&Arm	Basic			
	saya.n	Yui.m	saya.n			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back&Spine	Waist	Back&Arm			
	saya.n	Yui.m	Yui.m			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Basic	Body Balance			
		saya.n	saya.n			
		17:30 ~ 18:30	close			
	Back&Spine					
	saya.n					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist spXmas	Pre Basic	close				
anna	anna					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
jump to burn	Waist					
Rina.S	Yui.m					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Body Balance					
anna	anna					

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。