

スケジュール

更新

pilatesK 和歌山MIO		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
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	
	Basic	Body Balance		Waist	Back&Arm	Body Balance		
	Saki.N	saya.n		Yui.m	Yui.m	saya.n		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Pilates Cardio	Waist		
	anna	anna		anna	Yui.m	anna		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Shape up waist	Basic		Basic	Stretch&Conditioning	Back&Spine		
	Saki.N	saya.n		Yui.m	Saki.N	saya.n		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Hip&Leg				Waist		Pre Basic
		saya.n				Yui.m		anna
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		close
	anna			Saki.N				
	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
	Hip&Leg			Pilates Cardio	Basic			
	saya.n			Yui.m	YUA.s			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pilates Cardio			Pre Basic	Back&Arm			
Yui.m	anna		YUA.s					
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Basic		Back&Arm	Body Balance					
saya.n	Yui.m	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週間前まで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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。

pilatesK 和歌山MIO		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/14 更新		
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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	
Hip&Leg	jump to burn		Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic		Body Balance	
anna	Saki.N		anna	Yui.m	Saki.N		saya.n	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Spine	Basic		Waist	Hip&Leg	Back&Arm		Basic	
saya.n	anna		anna	saya.n	Yui.m		Saki.N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pre Basic			Pilates Cardio	Back&Arm	Waist		Waist	
anna			Yui.m	Yui.m	Saki.N		saya.n	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back&Spine		Pilates Cardio	
					saya.n		Yui.m	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Basic			
saya.n								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Shape up waist		Hip&Leg	Basic	Waist	jump to burn			
Karin.N		saya.n	Saki.N	Saki.N	Saki.N			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip&Leg		Back&Spine	Body Balance	Basic	Hip&Leg			
Karin.N		saya.n	saya.n	Yui.m	anna			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Shape up waist	Stretch&Conditioning	jump to burn	Waist				
saya.n	anna	Saki.N	Saki.N	anna				

pilatesK 和歌山MIO		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Basic	Waist
Saki.N		Yui.m	Saki.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back&Spine		Body Balance	Back&Arm
saya.n		anna	anna
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back&Arm	Basic
		Yui.m	Saki.N
		close	15:00 ~ 16:00
			Stretch&Conditioning
			anna
			17:30 ~ 18:30
		jump to burn	
		Saki.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Shape up waist	Basic	
Yui.m	Yui.m	saya.n	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	Back&Spine	
Yui.m	saya.n	saya.n	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	
Yui.m	Yui.m	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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※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。