

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
pilatesK 和歌山MIO						2020/01/14 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Pilates Cardio	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	Waist
Yui.m		Yui.m	saya.n		RINA.K	anna	Saki.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic		Hip & Leg	Basic		Body Balance	jump to burn	Body Balance
anna		saya.n	Yui.m		anna	Saki.N	anna
14:30 ~ 15:30		13:00 ~ 14:00			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Basic			Waist	Back & Arm	Basic
anna		Yui.m			RINA.K	anna	Saki.N
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close
Back & Arm					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Yui.m					Basic	Hip & Leg	
					Saki.N	anna	
close							close
					17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	
						Saki.N	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		jump to burn	Shape up waist	Basic	Hip & Leg		
		anna	Saki.N	saya.n	anna		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Waist	Back & Arm	Shape up waist	Basic		
		saya.n	Yui.m	Yui.m	Saki.N		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Shape up waist		
		anna	Saki.N	saya.n	Saki.N		

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
pilatesK 和歌山MIO						2020/01/14 更新	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
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	12:00 ~ 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	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	
15:00 ~ 16:00		Hip & Leg		Yui.m	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		saya.n			Waist	Pre Basic	
close	close		close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	jump to burn	anna			17:30 ~ 18:30	Shape up waist	
						Saki.N	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg			Pilates Cardio	Basic			
saya.n			Yui.m	YUAs			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio			Pre Basic	Back & Arm			
Yui.m			anna	YUAs			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic			Back & Arm	Body Balance			
saya.n			Yui.m	anna			

\*休講可能レッスン

\*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。

\*レッスン開始時間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 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 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg anna 12:00 ~ 13:00 Back&Spine saya.n 13:30 ~ 14:30 Pre Basic anna	水 10:30 ~ 11:30 jump to burn Saki.N 12:30 ~ 13:30 Basic anna	木 close	金 10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning anna 12:00 ~ 13:00 Waist anna 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yui.m close	土 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yui.m 12:00 ~ 13:00 Hip&Leg saya.n 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yui.m close	日 10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N 12:30 ~ 13:00 Back&Arm Yui.m 14:30 ~ 15:30 Waist Saki.N 15:00 ~ 16:00 Back&Spine saya.n 17:30 ~ 18:30 Basic saya.n	月 10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n 12:00 ~ 13:00 Basic Saki.N 13:30 ~ 14:30 Waist saya.n	火 10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n 12:00 ~ 13:00 Basic Saki.N 13:30 ~ 14:30 Waist saya.n
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.N 19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Karin.N 21:00 ~ 22:00 Basic saya.n	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg saya.n 19:30 ~ 20:30 Back&Spine saya.n 21:00 ~ 22:00 Shape up waist anna	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.N 19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n 21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Saki.N	18:00 ~ 19:00 Waist Saki.N 19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m 21:00 ~ 22:00 jump to burn Saki.N	18:00 ~ 19:00 Waist Saki.N 19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m 21:00 ~ 22:00 Waist anna	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.m 19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.m 19:30 ~ 20:30 Basic saya.n 21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yui.m	18:00 ~ 19:00 Basic Yui.m 19:30 ~ 20:30 Body Balance anna 21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Yui.m	18:00 ~ 19:00 Waist Saki.N 19:30 ~ 20:30 Basic Saki.N 21:00 ~ 22:00 jump to burn Saki.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Saki.N 19:30 ~ 20:30 Hip&Leg anna 21:00 ~ 22:00 Waist anna	close	close	close

pilatesK 和歌山MIO		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール			
02/25	02/26	02/27	02/28		
水 10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N 12:30 ~ 13:30 Back&Spine saya.n close	木 10:30 ~ 11:30 Basic Yui.m 12:00 ~ 13:00 Body Balance anna 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yui.m close	金 10:30 ~ 11:30 Waist Saki.N 12:00 ~ 13:00 Back&Arm anna 13:30 ~ 14:30 Basic Saki.N 15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning anna 17:30 ~ 18:30 jump to burn Saki.N	土 10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N 12:00 ~ 13:00 Back&Arm anna 13:30 ~ 14:30 Basic Saki.N 15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning anna 17:30 ~ 18:30 jump to burn Saki.N	日 10:30 ~ 11:30 Waist Saki.N 12:00 ~ 13:00 Basic Yui.m 13:30 ~ 14:30 Back&Spine saya.n 15:00 ~ 16:00 Hip&Leg anna 17:30 ~ 18:30 Basic Yui.m	月 10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N 12:00 ~ 13:00 Back&Spine saya.n 13:30 ~ 14:30 Basic Yui.m 15:00 ~ 16:00 Body Balance anna 17:30 ~ 18:30 jump to burn Saki.N
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.m 19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.m 19:30 ~ 20:30 Basic saya.n 21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yui.m	18:00 ~ 19:00 Basic Yui.m 19:30 ~ 20:30 Body Balance anna 21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Yui.m	18:00 ~ 19:00 Waist Saki.N 19:30 ~ 20:30 Basic Saki.N 21:00 ~ 22:00 jump to burn Saki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.N 19:30 ~ 20:30 Body Balance anna 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m	月 10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N 12:00 ~ 13:00 Back&Spine saya.n 13:30 ~ 14:30 Basic Yui.m 15:00 ~ 16:00 Body Balance anna 17:30 ~ 18:30 jump to burn Saki.N
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.m 19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.m 19:30 ~ 20:30 Basic saya.n 21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yui.m	18:00 ~ 19:00 Basic Yui.m 19:30 ~ 20:30 Body Balance anna 21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Yui.m	18:00 ~ 19:00 Waist Saki.N 19:30 ~ 20:30 Basic Saki.N 21:00 ~ 22:00 jump to burn Saki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.N 19:30 ~ 20:30 Body Balance anna 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m	火 10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N 12:00 ~ 13:00 Back&Spine saya.n 13:30 ~ 14:30 Basic Yui.m 15:00 ~ 16:00 Body Balance anna 17:30 ~ 18:30 jump to burn Saki.N

:体験可能レッスン

・クラスの曜日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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。

レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。