

pilatesK 和歌山MIO		【 12/01 ~ 12/08 】		スケジュール		2025/11/29 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		Ikumi.S	anna	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		
	Yui.m	mizuki.K		saya.n	anna	saya.n		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip&Leg			Body Balance	Back&Arm	Back&Arm		
	anna			Ikumi.S	YUA.s	RINA.K		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Shape up waist		Back&Arm
						Yui.m		RINA.K
						17:30 ~ 18:30		close
						Basic		
	YUA.s			close				
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Waist spXmas	Hip&Leg			Basic	Hip&Leg		
	saya.n	saya.n			Yui.m	saya.n		
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	anna	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	
Back&Arm		Shape up waist				Back&Arm		Body Balance		Hip&Leg				Basic	
YUA.s		Yui.m				Yui.m		anna		anna				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	
Waist spXmas		Pre Basic				Stretch&Conditioning		Waist spXmas		Back&Arm				Back&Arm	
Yui.m		anna				anna		saya.n		RINA.K				Yui.m	
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						Yui.m		saya.n		anna				Yui.m	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic				Back&Arm							
				anna				RINA.K							
				17:30 ~ 18:30											
				jump to burn											
anna						close		close		18:00 ~ 19:00					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Body Balance		Basic		Back&Arm						Waist spXmas		Basic			
anna		saya.n		RINA.K						Yui.m		saya.n			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Hip&Leg		Waist spXmas		Basic		Back&Arm		close		Stretch&Conditioning					
anna		Yui.m		Yui.m		RINA.K				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		Body Balance				jump to burn					
YUA.s		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。

pilatesK 和歌山MIO		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/28 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&Arm		Body Balance	Waist spXmas		
anna		anna	Yui.m	RINA.K		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		Shape up waist	Waist spXmas	Waist spXmas		Basic	jump to burn		
Harune.A		Yui.m	Yui.m	saya.n		anna	anna		
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	saya.n		saya.n			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Back&Arm	Back&Arm					
			YUA.s	RINA.K					
			17:30 ~ 18:30						
		Basic							
		YUA.s							
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back&Arm	Back&Spine	Hip&Leg				Shape up waist	Basic
		Yui.m	saya.n	On				Yui.m	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	Yui.m	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					
Yui.m	saya.n	On	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					
anna	Yui.m					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm	Body Balance					
RINA.K	anna					

・体験可能レッスン
・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、1時間が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。