

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

pilates K 和歌山MIO		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/20	更新
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 saya.n	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yui.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 anna		10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 saya.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Karin.N
12:00 ~ 13:00 jump to burn anna	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 anna		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.N	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Yui.m		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Karin.N	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 saya.n
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yui.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 anna		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yui.m			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Karin.N	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Karin.N
15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 saya.n	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Yui.m						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 saya.n
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 anna							17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin.N
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 anna	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Karin.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yui.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Yui.m	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Karin.N	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 saya.n	
			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 anna	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Yui.m	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Yui.m	

🍃：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。

pilates K 和歌山MIO

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/20 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yui.m	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yui.m		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 anna
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Karin.N		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Yui.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 anna		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Karin.N	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 anna	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 saya.n
14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Yui.m		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Yui.m			13:30 ~ 14:30 jump to burn anna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Karin.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍃 anna
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🍃 Karin.N						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Yui.m	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 saya.n
						17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 anna	
		18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 saya.n	18:00 ~ 19:00 jump to burn Karin.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Karin.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yui.m		
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist anna	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Yui.m		
		21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 saya.n	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 saya.n	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin.N		

pilates K 和歌山MIO

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/20 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yui.m	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Yui.m
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Karin.N	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 saya.n		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 saya.n	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 saya.n	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 anna
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.N			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 saya.n	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Yui.m	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 anna
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 saya.n	16:30 ~ 17:30 jump to burn Karin.N
					17:30 ~ 18:30 Back & Spine Karin.N	
	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yui.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Yui.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 anna	18:00 ~ 19:00 jump to burn anna		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 anna	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Yui.m		
	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 saya.n	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 anna	21:00 ~ 22:00 Shape up waist anna	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Yui.m		

🍃 : 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。