

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 anna	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin,N		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 saya,n	10:30 ~ 11:30 Shape up waist anna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 saya,n	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 saya,n	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 anna		12:30 ~ 13:00 jump to burn anna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 saya,n	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 saya,n	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 anna			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 saya,n	13:30 ~ 14:30 jump to burn anna	14:30 ~ 15:30 Waist 🌿 Yui,m	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Yui,m	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 Yui,m	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 saya,n		
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin,N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 saya,n	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Yui,m	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Yui,m			
	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 saya,n	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 saya,n	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Karin,N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 anna			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Karin,N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin,N	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Yui,m	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Yui,m			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Yui,m	10:30 ~ 11:30 jump to burn anna		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Karin,N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin,N	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 saya,n	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Karin,N
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 saya,m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 anna		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Yui,m	12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 Yui,m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 saya,n		12:00 ~ 13:00 Shape up waist anna
13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Yui,m			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin,N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Karin,N	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Yui,m		13:30 ~ 14:30 jump to burn Karin,N
				15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Yui,m	16:30 ~ 17:30 Waist 🌿 Yui,m		
				17:30 ~ 18:30 jump to burn Karin,N			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin,N	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Yui,m	18:00 ~ 19:00 jump to burn Karin,N	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Yui,m				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 anna
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 saya,n	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin,N	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 saya,n	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 saya,n				19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 saya,n
21:00 ~ 22:00 jump to burn Karin,N	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Yui,m	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🌿 Karin,N	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 saya,n				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 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。

pilates K 和歌山MIO

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/22 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin,N		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin,N	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin,N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Karin,N
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 saya.n		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 anna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 saya.n	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 saya.n		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Yui.m	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Yui.m
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 anna	13:30 ~ 14:30 Shape up waist anna	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Karin,N		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin,N	
			15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 saya.n	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 saya.n		15:00 ~ 16:00 jump to burn anna	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 anna			17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Yui.m	
18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Yui.m	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Yui.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 saya.n					18:00 ~ 19:00 Shape up waist anna
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin,N	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 saya.n					19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 saya.n
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Yui.m	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Yui.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn Karin,N					21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 anna

pilates K 和歌山MIO

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

2025/08/22 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yui.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Yui.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 saya.n
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 saya.n	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 saya.n	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Karin,N		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Karin,N
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Yui.m	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 saya.n	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Yui.m		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 saya.n
		15:00 ~ 16:00 jump to burn anna	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Karin,N		
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 anna			
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin,N	18:00 ~ 19:00 jump to burn anna				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 anna
19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 anna				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 anna
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Karin,N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 saya.n				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin,N

🍃 : 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。