

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist anna	10:30 ~ 11:30 Waist Yuika.Y		10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Waist Yuika.Y	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm anna	12:30 ~ 13:30 Basic saya.n		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Karin.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.N	12:30 ~ 13:30 Basic saya.n		
	13:30 ~ 14:30 Waist Yuika.Y			13:30 ~ 14:30 Basic saya.n	13:30 ~ 14:30 Basic saya.n	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yuika.Y		
					15:00 ~ 16:00 Back & Spine Karin.N	16:30 ~ 17:30 Basic saya.n		
						17:30 ~ 18:30 Basic 未定		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist anna	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Karin.N	18:00 ~ 19:00 Waist Yuika.Y				
	19:30 ~ 20:30 Waist Yuika.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn anna	19:30 ~ 20:30 Basic Yuika.Y				
	21:00 ~ 22:00 Basic Karin.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning anna	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.N	21:00 ~ 22:00 Back & Spine 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週間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻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 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/17 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 jump to burn anna	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N		10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm anna	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n
12:00 ~ 13:00 Waist anna	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.h		12:00 ~ 13:00 Basic saya.n	12:00 ~ 13:00 Basic saya.n	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Karin.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning anna
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.N			13:30 ~ 14:30 Shape up waist anna	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna	14:30 ~ 15:30 Basic saya.n		13:30 ~ 14:30 jump to burn anna
				15:00 ~ 16:00 Basic Rina.h	16:30 ~ 17:30 Basic Rina.h		
				17:30 ~ 18:30 Basic saya.n			
18:00 ~ 19:00 Basic saya.n	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Karin.N	18:00 ~ 19:00 Waist anna				18:00 ~ 19:00 Shape up waist anna
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h				19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic saya.n	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.h	21:00 ~ 22:00 jump to burn anna				21:00 ~ 22:00 Basic saya.n

pilates K 和歌山MIO 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/17 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg anna		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn anna	close
12:30 ~ 13:30 Basic saya.n		12:00 ~ 13:00 Basic Rina.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic saya.n	
		13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	14:30 ~ 15:30 Shape up waist anna	
			15:00 ~ 16:00 Back & Spine Karin.N	16:30 ~ 17:30 Basic saya.n	
			17:30 ~ 18:30 Basic saya.n		
18:00 ~ 19:00 Basic Rina.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning anna			
19:30 ~ 20:30 Waist anna	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Karin.N			
21:00 ~ 22:00 Basic Rina.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karin.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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。