

pilates K 和歌山MIO

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/07/01

更新

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

pilates K 和歌山MIO

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/07/01

更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Shape up waist anna		10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg anna	close	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N
12:30 ~ 13:30 Basic Rina.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm anna	12:00 ~ 13:00 Waist anna	12:30 ~ 13:30 Basic saya.n		12:00 ~ 13:00 Shape up waist anna	12:30 ~ 13:30 jump to burn anna
		13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	13:30 ~ 14:30 Basic saya.n	14:30 ~ 15:30 Shape up waist anna		13:30 ~ 14:30 Basic saya.n	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm anna	16:30 ~ 17:30 Basic saya.n			
			17:30 ~ 18:30 jump to burn anna				
18:00 ~ 19:00 Basic saya.n	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic saya.n				18:00 ~ 19:00 Basic Rina.h	18:00 ~ 19:00 Waist anna
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h	19:30 ~ 20:30 Waist anna				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.h	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning anna				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.h

🍃：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/07/01 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.h	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 anna	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 saya.n	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 saya.n	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 anna	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rina.h	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Karin.N	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Rina.h	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 saya.n	13:30 ~ 14:30 jump to burn anna	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 saya.n		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 saya.n		
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 saya.n	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Karin.N				
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Rina.h					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 anna				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 anna	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Karin.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 saya.n
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 saya.n				19:30 ~ 20:30 Back & Spine Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Rina.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Karin.N
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Karin.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist anna				21:00 ~ 22:00 jump to burn anna	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 saya.n

pilates K 和歌山MIO

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/07/01 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 saya.n	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rina.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn anna	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Karin.N	
12:00 ~ 13:00 jump to burn anna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Karin.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Karin.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn anna	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Rina.h	
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 saya.n	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rina.h	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 anna		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Karin.N		
	15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Rina.h	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin.N				
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin.N					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.h				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 saya.n	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rina.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 anna
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 anna				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 saya.n	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.N
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 anna				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 anna	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 saya.n	21:00 ~ 22:00 jump to burn 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。