

pilates K 和歌山MIO

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

2025/07/09 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 Shape up waist 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 Shape up waist 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

2025/07/09 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週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。

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		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	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。