

pilates K 和歌山MIO

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/10/12

更新

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

pilates K 和歌山MIO

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/10/12

更新

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

2025/10/12 更新

2025/10/12 更新

- ※ 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週間前迄にお断りしております。
- ・ 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。