р	ilates	K 和歌山	IMIO		ľ	11/01	~	11/0	8	]	スケシ	<b>ブュール</b>						2025/1	0/12	更新
	11/01			11/02		11/03			11/04		1	1/05		11/06		11/07			11/08	
	±			日		月			火			水		<b>*</b>		金			±	
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30			10:30	~ 1	1:30	10:30	~ 11:30			10:30	~	11:30	10:30	~	11:30
Hij	p&Leg	¥	Boo	y Bala	ance			Bac	k&Spin	е	Hip 8	kLeg 🔰			ju	mp to I	ourn	ı	Basic	1
	Rina.S			anna					saya.n		s	aya.n				anna			Yui.m	
12:00	~	13:00	12:30	~	13:30			12:00	~ 1	L3:00	12:30	~ 13:30			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00
Bac	k & Arr	n 🔰	Е	asic	1			Shap	e up wa	ist	Back	& Arm 🔰				Waist	1	Bad	k & Arı	m 🔰
	Rina.S			Rina.S					anna		Y	⁄ui.m				Yui.m			Rina.S	
13:30	~	14:30	14:30	~	15:30			13:30	~ 1	L4:30					13:30	~	14:30	13:30	~	14:30
Вос	dy Bala	ince	v	Vaist				В	asic 🔰						Ва	ck&Ar	m 🔰	Hi	p&Leg	ı 🔰
	anna			anna				:	saya.n				_	close		Yui.m			saya.n	
15:00	~	16:00	16:30	~	17:30								,	liuse				15:00	~	16:00
E	Basic		Hip	&Leg	ı 🔰													,	<b>N</b> aist	1
	Rina.S			Rina.S							اء دا	lose							Yui.m	
						close			close		<u>.</u>					close	e			
17:30	~	18:30																17:30	~	18:30
jun	np to b	urn																Ва	ck&Sį	oine
	anna																		saya.n	
								18:00	~ 1	19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~ 19:00	18:00	~	19:00			
								w	aist 🔰		Shape	up waist	В	asic 🔰	Н	ip&Le	g 🔰			
									Yui.m			anna		Yui.m		saya.r				
								19:30	~ 2	20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~ 20:30	19:30	~	20:30			
								Ва	asic 🔰		Stretch & C	onditioning 🄰	w	aist 🔰		Basic	V			
									anna			anna		Yui.m		Rina.S				
								21:00	~ 2	22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~ 22:00	21:00	~	22:00			
								Back	&Arm	ı	Ва	sic 🔰	Bac	k & Spine		Waist	1			
									Yui.m		R	ina.S		saya.n		saya.r	1			

pilates K 和歌山	міо [	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
Ħ	月	火	水	木	金	±	H
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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 <mark></mark>		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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🔰		Hip & Leg 🔰			Stretch & Conditioning	Basic 🔰	Hip & Leg <mark></mark> ∮
Rina.S		Rina.S		alaaa	anna	Yui.m	saya.n
16:30 ~ 17:30				close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance						Hip & Leg 🔰	Basic 🔰
anna			close			Rina.S	Yui.m
	close	close			close	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		
			Stretch & Conditioning	Back & Arm 🔰	Hip & Leg 🔰		
		Yui.m	anna	Yui.m	saya.n		

<sup>■:</sup>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。
・プラれっ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。
・レッスン階級時刻1時間前を切っ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	міо [	11/17 ~	11/24	スケジュール			2025/10/12 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	*	金	±	B	月
		10:30 ~ 11:30 Back & Arm ⊌		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg ⊌	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	10:30 ~ 11:30 Basic ⊌	
		Yui.m		Rina.S	Yui.m	Yui.m	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Pre Basic		Waist 🔰	Basic 🔰	Shape up waist	
		anna		Yui.m	saya.n	Yui.m	
				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Basic 🔰	Back & Arm 🔰	Back & Spine	
			close	Rina.S	Yui.m	saya.n	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Back & Spine	Hip & Leg ♥	
		close			saya.n	saya.n	
close	close			close			close
					17:30 ~ 18:30		
					Hip & Leg ¥		
					saya.n		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip & Leg 🔰	Basic 🔰	Waist 🔰			
		Rina.S	Rina.S	saya.n			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Body Balance	Back & Spine	Basic 🔰			
		anna	saya.n	Yui.m			
		21:00 ~ 22:00 Basic ⊌	21:00 ~ 22:00 Waist ⊌	21:00 ~ 22:00 Back&Spine			
		Rina.S	saya.n	saya.n			

更新

pilates K 和歌山MIO							25	~	1			スケ	ジュ	ール				
11/25			11/26			11/27			11/28			11/29			11/30			
	火		水			*		金		±			B					
10:30	~	11:30	10:30	~	11:30				10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	10:30	~	11:30	
Body Balance			Hip	&Leg	V				jump to burn			Basic 🔰			Back & Spine			
	anna		saya.n :00 12:30 ~ 13:30							anna		Yui.m			saya.n			
12:00	~	13:00				İ			12:00	~	13:00	12:00	~	13:00	12:30	~	13:30	
Back & Arm 🤰			Waist 🔰						Basic 🔰			Hip	Hip & Leg ¥			Stretch & Conditioning		
	Yui.m			anna						Rina.S			Rina.S			anna		
13:30	~	14:30							13:30	~	14:30	13:30	~	14:30	14:30	~	15:30	
Pi	re Bas	ic							Stretch & Conditioning			Shape up waist			Basic 🔰			
	anna					close			anna				Yui.m			saya.n		
			close			Liose						15:00	~	16:00	16:30	~	17:30	
												Pre Basic			jump to burn			
												anna			anna			
	close									close								
												17:30	~	18:30				
												Back & Arm 🤰						
													Rina.S					
18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00	18:00	~	19:00							
jum	p to b	urn	Basic 🔰		Hip & Leg 🔰		Basic 🔰											
	Rina.S			Rina.S		saya.n		saya.n				_						
19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30	19:30	~	20:30							
Waist <mark>↓</mark>		Hip & Leg ¥		Basic 🔰		Waist 🔰												
	Yui.m Rina.S				saya.n			saya.n										
21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00	21:00	~	22:00							
Basic 🔰		Back & Spine		Back & Arm 🔰		Hip & Leg ¥												
	Rina.S			saya.n			Rina.S			Rina.S								
-	Tebl								1									

KINA.S Saya.n KINA.S KINA.S KINA.S KINA.S Saya.n KINA.S KINA.S KINA.S KINA.S KINA.S ( ) ・ 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。 こで予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前途にお馴いしております。 レッスン、開始時刻、対時間からもファンの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。