

pilatesK 和歌山MIO		【 01/01 ~ 01/08 】			スケジュール		2025/12/12 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
		Waist	Hip&Leg		Back&Arm	Pre Basic		
		anna	Rina.S		Rina.S	anna		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Basic	Back&Arm		Body Balance	Hip&Leg		
		Rina.S	Rina.S		saya.n	saya.n		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Hip&Leg	Shape up waist		Basic			
		anna	anna		saya.n			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Back&Arm	Body Balance					
		Rina.S	anna					
			close					
		17:30 ~ 18:30						
		jump to burn						
		Rina.S						
						close		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Shape up waist	Basic	Back&Arm				
		Yui.m	Rina.S	Yui.m				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Hip&Leg	Waist	Basic				
		Rina.S	Yui.m	Yui.m				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		Basic	jump to burn	Stretch&Conditioning				
		Yui.m	Rina.S	anna				

