

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		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		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	14:30 ~ 15:30			
		Hip & Leg	Shape up waist		Basic				
		anna	anna		saya.n				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm	Body Balance		Body Balance				
		Rina.S	anna						
close	close			close	close	close	close		close
		17:30 ~ 18:30	jump to burn		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Rina.S			Shape up waist	Basic	Back & Arm		
				close	Yui.m	Rina.S	Yui.m		
					19:30 ~ 20:30	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	21:00 ~ 22:00	
					Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning		
					Yui.m	Rina.S	anna		

pilatesK 和歌山MIO		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール						01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
		jump to burn	Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Shape up waist		
		Rina.S	Yui.m	Yui.m		Rina.S	Yui.m		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Waist	Hip & Leg	Back & Spine		Basic	Back & Arm		
		saya.n	Rina.S	saya.n		saya.n	Rina.S		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn		
		Basic	Body Balance	Waist		Rina.S			
		Rina.S	saya.n	Yui.m					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Basic	Hip & Leg			
					Rina.S	saya.n			
close			close	close	close	close	close		close
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm						
		Yui.m							
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Hip & Leg			Basic	Back & Spine	Basic	Shape up waist	
		anna			saya.n	saya.n	Yui.m	Yui.m	
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Back & Spine			Body Balance	Basic	Hip & Leg	Pre Basic	
		saya.n			anna	Rina.S	saya.n	anna	
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Pre Basic			Shape up waist	Hip & Leg	Waist	Body Balance	
		anna			anna	saya.n	Yui.m	anna	

・休講可能なレッスン

・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時間前までにお願いしております。

・レッスン開始時間前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。

pilatesK 和歌山MIO		【 01/17 ~ 01/24 】				スケジュール		2025/12/12 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	10:30 ~ 11:30	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist	Back & Arm		Basic	Hip & Leg		Back & Spine		Shape up waist	
saya.n	Rina.S		Rina.S	anna		saya.n		Yui.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Basic		Waist	Shape up waist		Basic		Hip & Leg	
Rina.S	anna		anna	Yui.m		Rina.S		anna	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Basic	Hip & Leg		Back & Arm	Basic		Hip & Leg		Waist	
saya.n	Rina.S		Rina.S	Rina.S		saya.n		Yui.m	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Shape up waist		Body Balance	Waist				Basic	
Rina.S	anna		anna	Yui.m				Yui.m	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	jump to burn	Back & Arm					
Rina.S	Rina.S		Rina.S	Rina.S					
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Rina.S			Pre Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg		Back & Arm	
		close	anna	anna		jump to burn		anna	
close						Rina.S			
close						19:30 ~ 20:30			
						Basic		Body Balance	
						YUA.S		anna	
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
						Back & Arm		Basic	
						Rina.S		anna	

pilatesK 和歌山MIO		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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
Basic		Body Balance	Basic		Hip & Leg	jump to burn	
Yui.m		anna	YUAs		saya.n	anna	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Basic	Hip & Leg		Shape up waist	Basic	
anna		saya.n	anna		anna	saya.n	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm		Waist			Back & Spine	Stretch & Conditioning	
Yui.m		anna			saya.n	anna	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Waist
Stretch & Conditioning						saya.n	
anna						close	
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Basic		Body Balance		Shape up waist		Basic	Back & Spine
Harune.A		saya.n		Yui.m		Yui.m	saya.n
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg		Basic		Back & Spine		jump to burn	close
Harune.A		anna		saya.n		anna	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine		Waist		Basic		Back & Arm	
saya.n		saya.n		saya.n		Yui.m	

・体験可能レンズ  
・クスリの選択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。  
・ご予約された時間帯をキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。  
・レンズ開始時間帯(時間帯を切った)のキャンセルは時間外キャンセルになります。  
※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。