

pilatesK 和歌山MIO		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新					
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08						
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						
Hip&Leg		Pilates Cardio	Waist		Shape up waist	Hip&Leg	Basic						
anna		Yui.m	Yui.m		Saki.N	saya.n	saya.n						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Basic		Back&Arm	Body Balance		Back&Arm	jump to burn	Shape up waist						
Yui.m		Yui.m	saya.n		Yui.m	Saki.N	Saki.N						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
jump to burn		Pre Basic			Basic	Back&Arm	Hip&Leg						
anna		anna			Saki.N	Yui.m	saya.n						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist							Basic	Stretch&Conditioning					
Yui.m							Yui.m	Saki.N					
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close		
										Body Balance			
										saya.n			
			18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Hip & Leg							Shape up waist		Basic	Waist
			saya.n							anna		Saki.N	anna
			19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Body Balance	Basic		Back&Spine	Hip&Leg							
		anna	saya.n		saya.n	anna							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic		Back&Spine	Waist		Pilates Cardio								
saya.n		anna	Saki.N		Yui.m								

pilatesK 和歌山MIO		【 03/09 ~ 03/16 】		スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Waist	Pilates Cardio		Basic	Shape up waist	Back&Arm				
	Saki.N	Yui.m		Saki.N	Yui.m	Yui.m				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Hip&Leg		Waist	Basic	Pilates Cardio				
	saya.n	saya.n		Yui.m	Saki.N	Yui.m				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	jump to burn			Back&Arm	Body Balance	Basic				
	Saki.N			Yui.m	saya.n	Saki.N				
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Back&Arm		Waist		
						Yui.m		Saki.N		
						17:30 ~ 18:30		close		
									Stretch&Conditioning	
									Saki.N	
									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back&Spine				Basic		Body Balance	Hip&Leg	close
		anna				Saki.N		saya.n	saya.n	
		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Pilates Cardio	Shape up waist		Waist	Basic					
	Yui.m	anna		anna	anna					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Basic	Back&Spine					
	anna	Saki.N		saya.n	saya.n					

・休職可能レッスン
・クラスの個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。

pilatesK 和歌山MIO		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back&Spine	Basic		Pilates Cardio	Hip&Leg	Shape up waist		Body Balance
saya.n	anna		Yui.m	anna	Yui.m		saya.n
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Shape up waist		Pre Basic	Body Balance	Basic		Stretch&Conditioning
anna	anna		anna	saya.n	saya.n		saya.n
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg			Waist	jump to burn	Back&Arm		Back&Arm
saya.n			Yui.m	anna	Yui.m		未定
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Stretch&Conditioning	Basic	Body Balance			
		anna	saya.n	saya.n			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Body Balance		Waist					
anna		saya.n					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Basic	Back&Arm	Shape up waist			Pre Basic		
Saki.N	Yui.m	Yui.m			anna		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Stretch&Conditioning	jump to burn	Basic			Hip&Leg		
Saki.N	Saki.N	Yui.m			saya.n		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00		
Pilates Cardio	Waist	Back&Spine			Shape up waist		
Yui.m	Yui.m	anna			anna		

pilatesK 和歌山MIO		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist		Basic	Waist	Pre Basic		Shape up waist
saya.n		Yui.m	saya.n	anna		Yui.m
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm		Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio		Back & Arm
未定		anna	未定	Yui.m		未定
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Back & Arm	Basic	Body Balance		Basic
		Yui.m	saya.n	anna		Yui.m
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
	Hip & Leg		Back & Arm			
	saya.n		未定			
	17:30 ~ 18:30		close			
	Back & Arm					
	未定					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Waist	Back & Spine	Hip & Leg			
Yui.m	Yui.m	saya.n	Yui.m			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Body Balance	jump to burn	Back & Arm			
Yui.m	saya.n	anna	未定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic	jump to burn			
anna	未定	saya.n			Yui.m	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは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。