

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2020/02/14	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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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			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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist					Basic	Stretch & Conditioning			
Yui.m					Yui.m	Saki.N			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	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	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					

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	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				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	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Back&Spine	Basic	Body Balance	Hip&Leg					
	anna	Saki.N	saya.n	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		
	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	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					

*休講可能レッスン

*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。

*レッスン開始時間 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			【 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 10:30 ~ 11:30 Back & Spine saya.n	水 10:30 ~ 11:30 Basic anna	木 金	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yui.m	土 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg anna	日 Shape up waist Yui.m	月	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n	火
12:00 ~ 13:00 Waist anna	12:30 ~ 13:30 Shape up waist anna		12:00 ~ 13:00 Pre Basic anna	12:00 ~ 13:00 Body Balance saya.n	12:30 ~ 13:30 Basic saya.n		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning saya.n	火
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg saya.n		close	13:30 ~ 14:30 Waist Yui.m	13:30 ~ 14:30 jump to burn anna	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yui.m		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	火
	close		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning anna	15:00 ~ 16:00 Basic saya.n	16:30 ~ 17:30 Body Balance saya.n		close	火
18:00 ~ 19:00 Basic Saki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yui.m	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.m			close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic anna	火
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Saki.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Saki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m	close	close			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg saya.n	火
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yui.m	21:00 ~ 22:00 Waist Yui.m	21:00 ~ 22:00 Back & Spine anna					21:00 ~ 22:00 Shape up waist anna	火

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

: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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後は原則キャンセル不可となります。
※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。