

pilatesK 和歌山MIO 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/19 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg anna	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn anna	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yui.m	10:30 ~ 11:30 Back & Spine anna	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUNA.N	10:30 ~ 11:30 Waist saya.n
12:30 ~ 13:30 Basic Yui.m		12:00 ~ 13:00 Waist saya.n	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg saya.n	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Yui.m		12:00 ~ 13:00 Pre Basic anna	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HARUNA.N
close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic anna	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yui.m	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning anna		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna	close
		close	15:00 ~ 16:00 Basic saya.n	16:30 ~ 17:30 Waist Yui.m		close	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm HARUNA.N	close			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm HARUNA.N		18:00 ~ 19:00 Basic Yui.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg saya.n			close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine anna
19:30 ~ 20:30 Waist saya.n		19:30 ~ 20:30 Back & Arm HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Basic saya.n	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yui.m			19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m
21:00 ~ 22:00 Body Balance saya.n		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg saya.n	21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N	21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning anna

pilatesK 和歌山MIO 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic anna	10:30 ~ 11:30 Shape up waist anna	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg saya.n	close		
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yui.m	12:00 ~ 13:00 Basic saya.n	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HARUNA.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg anna	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre anna			
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg anna	13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUNA.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Karin.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUNA.N	13:30 ~ 14:30 Waist saya.n			
	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre anna	16:30 ~ 17:30 Back & Arm HARUNA.N		15:00 ~ 16:00 Shape up waist anna	15:00 ~ 16:00 Pre Basic anna			
		close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine saya.n		17:30 ~ 18:30 stretch & conditioning anna	18:00 ~ 19:00 Back & Arm HARUNA.N			
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.m		18:00 ~ 19:00 Basic Yui.m		close	close		close	close
	19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m	19:30 ~ 20:30 Back & Spine saya.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm HARUNA.N						
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance saya.n	21:00 ~ 22:00 jump to burn anna						

・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/13 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yui.m	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Back&Arm HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yui.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist anna	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm HARUNA.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yui.m	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg saya.n		12:00 ~ 13:00 Back&Spine saya.n	12:30 ~ 13:30 Body Balance saya.n		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yui.m	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yui.m	13:30 ~ 14:30 Back&Spine anna	14:30 ~ 15:30 Back&Arm HARUNA.N		13:30 ~ 14:30 Basic saya.n			13:30 ~ 14:30 jump to burn anna	
close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg saya.n	16:30 ~ 17:30 Body Balance saya.n						
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist anna							
18:00 ~ 19:00 Waist saya.n	close	close		18:00 ~ 19:00 Waist Yui.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.m		18:00 ~ 19:00 Basic Yui.m	18:00 ~ 19:00 Back&Arm HARUNA.N
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg saya.n				19:30 ~ 20:30 Body Balance anna	19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m		19:30 ~ 20:30 Back&Spine anna	19:30 ~ 20:30 Basic saya.n
21:00 ~ 22:00 Back&Arm HARUNA.N				21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning anna	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg anna		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yui.m	21:00 ~ 22:00 Waist saya.n

pilatesK 和歌山MIO

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Back&Arm HARUNA.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg anna	close	10:30 ~ 11:30 Waist anna	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n	close	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist anna	12:00 ~ 13:00 Pre Basic anna		12:00 ~ 13:00 Basic anna	12:00 ~ 13:00 Back&Arm HARUNA.N		
13:30 ~ 14:30 Basic saya.n	14:30 ~ 15:30 Waist Yui.m		13:30 ~ 14:30 Back&Arm HARUNA.N	13:30 ~ 14:30 Basic saya.n		
15:00 ~ 16:00 Back&Spine anna	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yui.m			15:00 ~ 16:00 Back&Arm HARUNA.N		
close	close			17:30 ~ 18:30 Waist Haruna		
17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning saya.n	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg saya.n		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.m
19:30 ~ 20:30 Shape up waist anna				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg saya.n		
21:00 ~ 22:00 Basic saya.n				21:00 ~ 22:00 Back&Arm HARUNA.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。
 ・レッスンの開始時間1週間前迄のキャンセルは有償となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に引当り制限されます。