

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

pilatesK 和歌山MIO		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2023/04/28 更新	
05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yui.m	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n	10:30 ~ 11:30 Basic Yui.m	close	10:30 ~ 11:30 Back&Spine michi	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yui.m	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm HARUNA.N		
12:00 ~ 13:00 Back&Arm HARUNA.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yui.m	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yui.m		12:00 ~ 13:00 Basic saya.n	12:00 ~ 13:00 Back&Arm HARUNA.N		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yui.m	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yui.m	
13:30 ~ 14:30 Basic Yui.m	13:30 ~ 14:30 Back&Arm HARUNA.N	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg saya.n		13:30 ~ 14:30 Back&Arm HARUNA.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio michi		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio michi	13:30 ~ 14:30 PreBasio Yui.m	
close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg saya.n	16:30 ~ 17:30 Back&Arm HARUNA.N		15:00 ~ 16:00 Waist michi	15:00 ~ 16:00 Basic Yui.m		close	close	
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 PreBasio Yui.m			17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning saya.n	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg michi				
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg saya.n	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.m	18:00 ~ 19:00 Waist Yui.m
19:30 ~ 20:30 jump to burn michi								19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n	19:30 ~ 20:30 Back&Spine saya.n
21:00 ~ 22:00 Back&Spine saya.n								21:00 ~ 22:00 Waist Yui.m	21:00 ~ 22:00 Basic saya.n

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

pilatesK 和歌山MIO		【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール									
05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Shape up waist michi	close	10:30 ~ 11:30 PreBasio Yui.m	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio michi				
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg michi	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yui.m		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg michi	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yui.m		12:00 ~ 13:00 Back&Arm HARUNA.N	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning saya.n				
13:30 ~ 14:30 jump to burn michi	14:30 ~ 15:30 Basic Yui.m		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yui.m	close		close	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning saya.n	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg michi			
15:00 ~ 16:00 Back&Arm HARUNA.N	16:30 ~ 17:30 Body Balance michi		15:00 ~ 16:00 Body Balance saya.n								
close	close		close	close		close	close	17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning michi	17:30 ~ 18:30 Basic michi		
								18:00 ~ 19:00 Shape up waist michi	18:00 ~ 19:00 Back&Arm HARUNA.N	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg saya.n	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.m
								Body Balance 未定	19:30 ~ 20:30 jump to burn michi	19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m	19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m
close	close		close	21:00 ~ 22:00 Waist 未定		21:00 ~ 22:00 Basic michi	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yui.m	21:00 ~ 22:00 Back&Spine saya.n	close		

・休館可能レッスン
 ・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週間前までにお申ししております。
 ・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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24										
日	月	火	水	木	金	土	日										
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Waist saya.n	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine saya.n	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUNA.N										
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Yui.m		12:00 ~ 13:00 Body Balance michi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HARUNA.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning saya.n	12:00 ~ 13:00 Waist michi	12:30 ~ 13:30 PreBasio michi										
14:30 ~ 15:30 Waist saya.n		13:30 ~ 14:30 Basic michi	close		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yui.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUNA.N	14:30 ~ 15:30 jump to burn michi									
16:30 ~ 17:30 Basic Yui.m		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic saya.n	16:30 ~ 17:30 jump to burn HARUNA.N							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm HARUNA.N	close			
													18:00 ~ 19:00 Back & Spine saya.n		18:00 ~ 19:00 jump to burn michi	18:00 ~ 19:00 Back & Arm HARUNA.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.m
													19:30 ~ 20:30 Hip & Leg saya.n		19:30 ~ 20:30 Back & Arm HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yui.m	19:30 ~ 20:30 Basic YUI.m
													21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N		21:00 ~ 22:00 Waist michi	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Yui.m	21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31					
月	火	水	木	金	土	日					
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg saya.n	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yui.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist michi					
	12:00 ~ 13:00 Basic michi			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg saya.n	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUNA.N	12:30 ~ 13:30 Basic Yui.m					
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yui.m			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yui.m	13:30 ~ 14:30 Body Balance michi	14:30 ~ 15:30 Back & Arm HARUNA.N					
	15:00 ~ 16:00 Waist Yui.m			14:00 ~ 15:00 Pilates Cardio Yui.m	15:00 ~ 16:00 Waist Yui.m	16:30 ~ 17:30 Body Balance saya.n					
	close			close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine michi	close		
								18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yui.m		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg michi	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yui.m
								19:30 ~ 20:30 Waist saya.n		19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n	19:30 ~ 20:30 Back & Arm HARUNA.N
								21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N		21:00 ~ 22:00 Basic michi	21:00 ~ 22:00 Waist Yui.m

・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週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始前1週間前迄のキャンセルは尚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。