

スケジュール

2020/10/10

更新

11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08									
日		月		火		水		木		金		土		日									
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close									
Back & Spine		Back & Arm		Basic		Waist				Reset Flow		Body Balance											
saya.n		HARUNA.N		michi		Hana.M				michi		saya.n											
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00											
Hip & Leg		Pre Basic		Waist		Release&Strength				Body Balance		Waist											
HARUNA.N		HARUNA.N		Hana.M		michi				saya.n		Hana.M											
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30											
Body Balance		Waist		jump to burn						Hip & Leg		Back & Spine											
saya.n		Hana.M		michi						michi		saya.n											
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00						close		close				15:00 ~ 16:00							
Waist		Release&Strength		Back & Arm				Basic															
HARUNA.N		michi		Hana.M				Hana.M															
close		close		close				close						close									
																17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					
																Hip Punch		Body Balance					
																michi		michi					
						close										close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
																		Basic		Back & Arm		Waist	
																		michi		Hana.M		HARUNA.N	
										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30					
										jump to burn		Reset Flow						Back & Spine					
										HARUNA.N		michi						saya.n					
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		Waist		jump to burn		Hip & Leg		saya.n		close													
HARUNA.N		Hana.M		HARUNA.N																			

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
	jump to burn	Hip Punch		Waist	Back & Spine	Back & Arm		
	HARUNA.N	michi		Hana.M	michi	Hana.M		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Waist		jump to burn	Beauty Conditioning	Reset Flow		
	Hana.M	HARUNA.N		HARUNA.N	saya.n	saya.n		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Waist			Basic	Hip & Leg	Body Balance		
	HARUNA.N			Hana.M	saya.n	saya.n		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Reset Flow		Waist
						michi		Hana.M
						17:30 ~ 18:30		close
	Waist							
	Hana.M							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip Punch	Back & Arm	Pre Basic	Body Balance					
michi	HARUNA.N	HARUNA.N	saya.n					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Beauty Conditioning	Back & Spine	Hip Punch	close				
Hana.M	saya.n	saya.n	michi					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Release&Strength	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Arm					
michi	saya.n	HARUNA.N	michi					

・体験可能レッスン
・グループの曜日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](#)をご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つ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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 和歌山MIO		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/10 更新		
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Basic	jump to burn		Body Balance	Waist	Hip&Leg		Reset Flow	
Hana.M	HARUNA.N		saya.n	HARUNA.N	HARUNA.N		michi	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Body Balance	Pre Basic		Back&Arm	Release&Strength	Back&Spine		Waist	
saya.n	michi		Hana.M	michi	saya.n		HARUNA.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	Reset Flow	jump to burn		Release&Strength	
saya.n			Hana.M	saya.n	HARUNA.N		michi	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					jump to burn		Basic	
					HARUNA.N		Hana.M	
					17:30 ~ 18:30			
Basic								
saya.n								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Waist	Hip&Leg	Reset Flow	Back&Spine				
michi	Hana.M	HARUNA.N	michi	saya.n				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Body Balance	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic				
Hana.M	michi	Hana.M	saya.n	HARUNA.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back&Spine	Back&Arm	jump to burn	Hip Punch	Body Balance				
michi	Hana.M	HARUNA.N	michi	saya.n				

pilatesK 和歌山MIO		【 11/25 ~ 11/25 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back&Arm		jump to burn	Hip Punch	Back&Spine	
Hana.M		HARUNA.N	michi	michi	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Basic	Back&Arm	Beauty Conditioning	
HARUNA.N		Hana.M	HARUNA.N	saya.n	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Hip&Leg	Basic	Hip Punch	
		HARUNA.N	Hana.M	michi	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Waist		Reset Flow		
	Hana.M		saya.n		
	17:30 ~ 18:30		close		
		jump to burn			
HARUNA.N					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	Basic	Body Balance	close	close	
michi	Hana.M	saya.n			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back&Spine	Back&Arm	Waist			
saya.n	Hana.M	Hana.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Hip&Leg	Back&Spine			
saya.n	HARUNA.N	saya.n			

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
※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。