

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio michi	10:30 ~ 11:30 Back & Spine saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg saya.n	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yui.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic michi		
12:00 ~ 13:00 Basic Yui.m	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg HARUNA.N		12:00 ~ 13:00 Shape up waist michi	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning saya.n	12:30 ~ 13:30 Basic Yui.m		12:30 ~ 13:30 Back & Arm HARUNA.N		
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre michi	close		13:30 ~ 14:30 Basic michi	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yui.m	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yui.m		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg HARUNA.N		
close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic saya.n		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg HARUNA.N	close	
					17:30 ~ 18:30 Body Balance saya.n		close		
					18:00 ~ 19:00 Waist Yui.m				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre michi
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg saya.n			19:30 ~ 20:30 Basic saya.n	19:30 ~ 20:30 Shape up waist michi	19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m		close	close	19:30 ~ 20:30 Pre Basic michi
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning saya.n			21:00 ~ 22:00 Body Balance michi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg saya.n	21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m				21:00 ~ 22:00 Animal Stretch michi

・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/09 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Haruna.y	10:30 ~ 11:30 Waist michi	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch michi	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yui.m	10:30 ~ 11:30 Body Balance michi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定
12:30 ~ 13:30 Body Balance michi		12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg HARUNA.N	12:30 ~ 13:30 Waist Yui.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HARUNA.N	12:00 ~ 13:00 Pre Basic michi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg HARUNA.N
close		13:30 ~ 14:30 Waist michi	13:30 ~ 14:30 Body Balance michi	14:30 ~ 15:30 Pre Basic michi	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yui.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist michi	close
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm HARUNA.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yui.m	close		
			17:30 ~ 18:30 Basic michi	close			
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg HARUNA.N			18:00 ~ 19:00 Waist Yui.m	
19:30 ~ 20:30 Waist michi		19:30 ~ 20:30 Back & Arm HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Basic Yui.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定
21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yui.m	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Yui.m	close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm HARUNA.N	21:00 ~ 22:00 Waist Yui.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yui.m

pilatesK 和歌山MIO

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre michi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Basic michi	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 Shape up waist michi	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg HARUNA.N		12:00 ~ 13:00 Basic michi
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg HARUNA.N	13:30 ~ 14:30 Back & Spine michi	14:30 ~ 15:30 Body Balance michi		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg HARUNA.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定		close
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm HARUNA.N	close		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg HARUNA.N			
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Yui.m	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch michi			close
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg HARUNA.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre michi		

：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下さい。  
 ・レッスンの開始時間1週間前迄のキャンセルはキャンセル料となりません。  
 ※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。