

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 Basic Yui.m	12:00 ~ 13:00 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		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yui.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg HARUNA.N		
18:00 ~ 19:00 Waist Yui.m			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre michi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning saya.n	18:00 ~ 19:00 Back & Spine saya.n		close	close	18:00 ~ 19:00 Body Balance Haruna.y	
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				19:30 ~ 20:30 Pre Basic michi	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	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch michi
							17:30 ~ 18:30 Body Balance saya.n			

👉：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をキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。  
 ・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

2026/06/02 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	close	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		Back & Spine	Waist	Animal Stretch	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm
HARUNA.N		Haruna.y	michi	michi	Yui.m	michi	未定
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg
michi		Haruna.y	HARUNA.N	Yui.m	HARUNA.N	michi	HARUNA.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Waist	Body Balance	Pre Basic	Pilates Barre	Shape up waist	
		michi	michi	michi	Yui.m	michi	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
Back & Arm	Pilates Barre						
	HARUNA.N	Yui.m					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	michi						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Waist	Pilates Cardio			Waist	Pilates Cardio	Pilates Barre
HARUNA.N	Yui.m	michi			Yui.m	Yui.m	Yui.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Back & Arm	Basic	close	close	Hip & Leg	Basic	Back & Arm
michi	HARUNA.N	Yui.m			HARUNA.N	Yui.m	未定
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist			Back & Arm	Waist	Pilates Cardio
HARUNA.N	HARUNA.N	Yui.m			HARUNA.N	Yui.m	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Pilates Barre	Back & Arm	Basic		Hip & Leg
	michi	未定	michi		HARUNA.N
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg		Basic
	未定	michi	HARUNA.N		michi
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Hip & Leg	Back & Spine	Body Balance		Back & Arm
	HARUNA.N	michi	michi		未定
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
Hip & Leg	Back & Arm				
HARUNA.N	未定				
17:30 ~ 18:30					
	Back & Arm				
	HARUNA.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Back & Arm			Body Balance	
HARUNA.N	未定			michi	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Animal Stretch	close	close	Back & Arm	
Yui.m	michi			未定	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Hip & Leg			Pilates Barre	
未定	HARUNA.N			michi	

👉 : 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をキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。  
 ・ 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。