

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yui.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yui.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haru.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hana.M	
12:30 ~ 13:30 Basic Yui.m		12:00 ~ 13:00 Release & Strength Yui.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yui.m	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yui.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hana.M	12:30 ~ 13:30 Hip Punch michi	
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hana.M	13:30 ~ 14:30 Basic Yui.m	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hana.M		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Haru.T	close
		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yui.m	16:30 ~ 17:30 Waist Yui.m				
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hana.M					
18:00 ~ 19:00 Release & Strength Yui.m		18:00 ~ 19:00 Waist Natumi.C	18:00 ~ 19:00 Hip Punch michi	close		close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yui.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Runa.M
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hana.M		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Runa.M				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Runa.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yui.m
21:00 ~ 22:00 Waist Yui.m		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Runa.M	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch michi				21:00 ~ 22:00 Release & Strength Yui.m	21:00 ~ 22:00 Basic Yui.m

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch michi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Runa.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yui.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yui.m	close			
	12:00 ~ 13:00 Waist Yui.m	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Yui.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hana.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg HARUNA.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Runa.M				
	13:30 ~ 14:30 Basic Yui.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Runa.M	14:30 ~ 15:30 Waist Natumi.C		close	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Yui.m		close		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Yui.m	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg HARUNA.N							
		17:30 ~ 18:30 Release & Strength Yui.m								
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic michi	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch michi	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Runa.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch michi	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Yui.m
	19:30 ~ 20:30 Waist Yui.m	19:30 ~ 20:30 Release & Strength michi						19:30 ~ 20:30 Hip & Leg HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Runa.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hana.M
	21:00 ~ 22:00 Body Balance michi	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Runa.M						21:00 ~ 22:00 Back & Arm Runa.M	21:00 ~ 22:00 Pre 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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yui.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch michi	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist michi	10:30 ~ 11:30 Basic saya.n	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance saya.n			
12:00 ~ 13:00 Basic Yui.m	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hana.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance michi		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hana.M	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch michi		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hana.M			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Runa.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic michi	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg HARUNA.N		13:30 ~ 14:30 Animal Stretch michi	close		13:30 ~ 14:30 Basic saya.n			
close	15:00 ~ 16:00 Hip Punch michi	16:30 ~ 17:30 Basic michi		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hana.M						
	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Yui.m	close					18:00 ~ 19:00 Waist Yui.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Hana.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Hana.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg HARUNA.N
							19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yui.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Yui.m	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hana.M	close	close		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hana.M			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hana.M	21:00 ~ 22:00 Basic saya.n	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg HARUNA.N	

pilatesK 和歌山MIO

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31					
土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre michi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg HARUNA.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch michi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hana.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hana.M					
12:00 ~ 13:00 Waist saya.n	12:30 ~ 13:30 Pre Basic michi		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hana.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg HARUNA.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance michi					
13:30 ~ 14:30 Hip Punch michi	14:30 ~ 15:30 Back & Arm HARUNA.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre michi	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Hana.M				
17:30 ~ 18:30 Body Balance saya.n	close		close				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Hana.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio michi	18:00 ~ 19:00 Body Balance saya.n	18:00 ~ 19:00 Basic saya.n	
							close	19:30 ~ 20:30 Body Balance saya.n	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg HARUNA.N	19:30 ~ 20:30 Waist saya.n	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch michi
								21:00 ~ 22:00 Basic saya.n	21:00 ~ 22:00 Waist michi	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg HARUNA.N	21:00 ~ 22:00 Waist saya.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。
 ・レッスン開始時間1週間前迄全てのキャンセルは無料となります。
 ※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。