

【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08						
土	日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Body Balance	Basic		Beauty Conditioning	Hip Punch		Release&Strength	Body Balance						
saya.n	Hana.M		Hinako.B	michi		michi	saya.n						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Back&Arm	Animal Stretch		Hip&Leg	Basic		Basic	Waist						
Hana.M	michi		HARUNA.N	Hana.M		saya.n	HARUNA.N						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Hip&Leg	Release&Strength		Basic			Shape up waist	Beauty Conditioning						
HARUNA.N	michi		Hinako.B			michi	saya.n						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Beauty Conditioning	Waist							Back&Arm					
saya.n	HARUNA.N							HARUNA.N					
17:30 ~ 18:30	close							close	close	close	17:30 ~ 18:30		
											Hip&Leg		
											HARUNA.N		
close	close	close			close			close	close				
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Animal Stretch	Waist	Beauty Conditioning	Back&Arm
										michi	HARUNA.N	saya.n	Hana.M
										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
										Waist	Release&Strength	Hip&Leg	Beauty Conditioning
HARUNA.N	michi	HARUNA.N		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					
Pilates Cardio	Hip&Leg	Back&Arm		Basic									
michi	HARUNA.N	Hana.M	Hana.M										

【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back&Arm		Waist	Back&Arm		Basic	Hip&Leg	Animal Stretch			
HARUNA.N		HARUNA.N	Hana.M		Hana.M	HARUNA.N	michi			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Body Balance		Basic	Hip&Leg		Hip&Leg	Shape up waist	Hip&Leg			
saya.n		Hana.M	HARUNA.N		HARUNA.N	michi	HARUNA.N			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist		Back&Arm			Waist	Beauty Conditioning	Pilates Cardio			
HARUNA.N		HARUNA.N			HARUNA.N	Harune	michi			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic		Basic			close	close	Hip Punch	Pre Basic		
saya.n		Hana.M					michi	michi		
close		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	
		Hip&Leg					Basic			
	HARUNA.N	Hana.M								
	close	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
				Beauty Conditioning			Basic	Hip&Leg		
				saya.n			Hana.M	saya.n		
				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Basic			Body Balance	Back&Arm		
			Hana.M	saya.n			Hana.M			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
	Body Balance	Waist	Beauty Conditioning							
	saya.n	HARUNA.N	saya.n							

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜日より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 時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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/15 更新			
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
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		
	Basic	Waist		Back&Arm	Hip Punch	Basic			
	Hana.M	HARUNA.N		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	Basic		Body Balance	Basic	Hip&Leg			
	Hana.M	Hana.M		saya.n	saya.n	HARUNA.N			
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip&Leg			Basic	Pilates Cardio	Back&Arm			
	saya.n			saya.n	michi	Hana.M			
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Release&Strength	Waist			
					Rina	HARUNA.N			
		17:30 ~ 18:30			close				
	Waist								
	HARUNA.N								
	close	close							
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Basic		Hip Punch		Animal Stretch	Back&Arm
saya.n			michi	michi	Hana.M				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Shape up waist			Beauty Conditioning	Hip&Leg	Pre Basic				
michi	saya.n	HARUNA.N	michi						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Shape up waist						
michi	michi	Hana.M	michi						

pilatesK 和歌山MIO		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール			
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Hip&Leg	Basic		Shape up waist	Beauty Conditioning	Animal Stretch		
HARUNA.N	saya.n		michi	saya.n	michi		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back&Arm	Waist		Basic	Waist	Basic		
Hana.M	HARUNA.N		michi	HARUNA.N	Hana.M		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic			Beauty Conditioning	Hip&Leg	Body Balance		
Hana.M			Harune	HARUNA.N	saya.n		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Body Balance		Hip&Leg
					saya.n		HARUNA.N
					17:30 ~ 18:30		close
		Hana.M					
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist		Pre Basic	Release&Strength	Hip&Leg			
HARUNA.N		michi	michi	HARUNA.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Waist	close	close		
michi	michi	saya.n	HARUNA.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				

Basic	Back & Arm	Shape up waist	Basic			
michi	Hana.M	michi	Hana.M			

※体験可能レッスン
・クラス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。
・レッスン開始時間1時間前を前っ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回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。