

pilatesK 和歌山MIO		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/12 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
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	
Waist	Body Balance		Animal Stretch	Basic	Beauty Conditioning		Reset Flow	
HARUNA.N	saya.n		michi	Hana.M	saya.n		saya.n	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Hip&Leg		Body Balance	Reset Flow	Back&Arm		Waist	
michi	HARUNA.N		saya.n	saya.n	Hana.M		HARUNA.N	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm			Beauty Conditioning	Waist	Body Balance		Beauty Conditioning	
HARUNA.N			saya.n	HARUNA.N	saya.n		saya.n	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back&Arm		Basic	
					Hana.M		Hana.M	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Hip&Leg			
					HARUNA.N			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	
Hip&Leg	Release&Strength	Back&Arm	Waist	Back&Arm				
saya.n	michi	Hana.M	HARUNA.N	Hana.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Reset Flow	Back&Arm	Basic	Back&Arm	Hip&Leg				
michi	HARUNA.N	Hana.M	Hana.M	HARUNA.N				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Beauty Conditioning	Pre Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg	close	Basic			
saya.n	michi	michi	HARUNA.N		Hana.M			

pilatesK 和歌山MIO		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Back & Arm	Basic	Pilates Cardio		Shape up waist	Basic
michi		Hana.M	Hana.M	michi		michi	Hana.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Reset Flow	Beauty Conditioning	Basic		Beauty Conditioning	Reset Flow
HARUNA.N		saya.n	saya.n	Hana.M		saya.n	saya.n
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Body Balance	Shape up waist		Release&Strength	
		Hana.M	saya.n	michi		michi	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Hip & Leg	Back & Arm			
			HARUNA.N	Hana.M			
			17:30 ~ 18:30				
		Waist					
		HARUNA.N					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	
Basic		Reset Flow	Pilates Cardio	Body Balance			Waist
Hana.M	saya.n	michi	saya.n	HARUNA.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Back & Arm	Waist	Basic	Pilates Cardio			
saya.n	Hana.M	HARUNA.N	Hana.M	michi			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning	Body Balance	Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg			
saya.n	saya.n	michi	Hana.M	HARUNA.N			

・休館可能レッスン
・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週間前までにお申し込みしております。
・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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/08/12 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm		Basic	Beauty Conditioning	
	michi	HARUNA.N	Hana.M		saya.n	saya.n	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back&Arm	Basic	Waist		Animal Stretch	Hip&Leg	
	Hana.M	Hana.M	HARUNA.N		michi	HARUNA.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Reset Flow	Waist	Hip&Leg		Waist	Body Balance	
	michi	HARUNA.N	HARUNA.N		HARUNA.N	saya.n	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Back&Arm	Basic		Reset Flow	Waist	
		HARUNA.N	Hana.M		michi	HARUNA.N	
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		Basic			Release&Strength	Reset Flow	
		Hana.M			michi	saya.n	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close	
Shape up waist	Hip&Leg	Basic					
michi	HARUNA.N	Hana.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip&Leg	Basic	Waist					
HARUNA.N	Hana.M	HARUNA.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Animal Stretch	Waist	Hip&Leg					
michi	HARUNA.N					HARUNA.N	

pilatesK 和歌山MIO			【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール						
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm		Shape up waist		Pilates Cardio				Reset Flow	Basic		
Hana.M		michi		michi				saya.n	Hana.M		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		
Animal Stretch		Back&Arm		Beauty Conditioning				Basic	Waist		
michi		Hana.M		saya.n				Hana.M	HARUNA.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	close		
Basic		Release&Strength		Waist				Back&Arm			
Hana.M		michi		HARUNA.N				Hana.M			
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close			close		close	
		Hip&Leg	Release&Strength								
		HARUNA.N	michi								
		17:30 ~ 18:30									
		Pre Basic									
		michi									
18:00 ~ 19:00		close	close	close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio								Hip&Leg	Pre Basic		
michi								HARUNA.N	michi		
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Beauty Conditioning								Body Balance	Animal Stretch		
saya.n								saya.n	michi		
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance								Waist	Beauty Conditioning		
saya.n								HARUNA.N	saya.n		

・体験可能レッスン
 ・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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄にお願ひしております。
 ※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。