

pilatesK 和歌山MIO		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/12 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
	jump to burn	Back&Spine	Basic		Hip&Leg	Beauty Conditioning	
	michi	saya.n	Hana.M		HARUNA.N	saya.n	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Beauty Conditioning	Hip&Leg	Animal Stretch		Back&Spine	Back&Arm	
	saya.n	HARUNA.N	michi		saya.n	Hana.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back&Spine	Body Balance	Back&Arm		Pre Basic		
	saya.n	michi	Hana.M		HARUNA.N		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist	Reset Flow				
		HARUNA.N	michi				
		17:30 ~ 18:30					
		jump to burn					
	michi						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	Basic		Reset Flow	Waist	Hip&Leg		
Hana.M	Hana.M		saya.n	HARUNA.N	HARUNA.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg	Animal Stretch		Basic	Back&Spine	Body Balance		
HARUNA.N	michi		michi	michi	saya.n		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back&Arm		jump to burn	Release&Strength	Waist		
Hana.M	Hana.M		michi	michi	HARUNA.N		

pilatesK 和歌山MIO		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Reset Flow	Body Balance		jump to burn	Back&Spine		Hip&Leg
Hana.M	saya.n	saya.n		michi	michi		HARUNA.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Waist	Basic		Back&Arm
HARUNA.N	Hana.M	HARUNA.N		HARUNA.N	saya.n		Hana.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Back&Spine		Release&Strength		Waist	
Hana.M	HARUNA.N	saya.n		michi		HARUNA.N	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Beauty Conditioning	Pre Basic					
	saya.n	HARUNA.N					
	~						
	17:30 ~ 18:30						
	Hip&Leg						
	HARUNA.N						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Spine			Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Reset Flow	
saya.n			saya.n	HARUNA.N	Hana.M	saya.n	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist			Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn	Basic	
HARUNA.N			HARUNA.N	Hana.M	michi	Hana.M	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning			Body Balance	Basic	Release&Strength	Beauty Conditioning	
saya.n			saya.n	Hana.M	michi	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時間前まで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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/12 更新					
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24						
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						
Back&Arm	jump to burn		Reset Flow	Basic		Release&Strength	Body Balance						
Hana.M	michi		saya.n	Hana.M		michi	saya.n						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Waist	Basic		Back&Arm	jump to burn		Hip&Leg	Animal Stretch						
HARUNA.N	Hana.M		Hana.M	michi		saya.n	michi						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Basic	Release&Strength		Beauty Conditioning			Body Balance	Pre Basic						
Hana.M	michi		saya.n			michi	HARUNA.N						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Hip&Leg	Back&Arm							Back&Arm					
HARUNA.N	Hana.M							Hana.M					
~	close							~					
17:30 ~ 18:30	close							17:30 ~ 18:30	Reset Flow				
Pre Basic								michi					
HARUNA.N								close					
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
			Basic	Back&Spine	Pre Basic	Back&Arm							
			Hana.M	saya.n	HARUNA.N	Hana.M							
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
			Waist	Hip&Leg	Body Balance	Back&Spine							
			michi	HARUNA.N	saya.n	saya.n							
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Animal Stretch	Beauty Conditioning		Waist	Basic									
michi	saya.n		HARUNA.N	Hana.M									

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

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願いします。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄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。