

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 Back & Arm Suzu.i	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic aika.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himari.A	10:30 ~ 11:30 Pre Basic aika.K			
12:30 ~ 13:30 Basic Himari.A		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Suzu.i	12:00 ~ 13:00 Waist Suzu.i			12:30 ~ 13:00 Basic Himari.A	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Himari.A			
close		13:30 ~ 14:30 Waist Suzu.i	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himari.A			close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Suzu.i	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg aika.K					close		close
			17:30 ~ 18:30 Basic Suzu.i							
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Suzu.i	17:30 ~ 18:30 Basic Himari.A			close	close	close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic aika.K	17:30 ~ 18:30 Waist Suzu.i
19:00 ~ 20:00 Basic Himari.A		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Suzu.i	19:00 ~ 20:00 Waist aika.K						19:00 ~ 20:00 Waist Suzu.i	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Himari.A
20:30 ~ 21:30 Waist aika.K		20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A						20:30 ~ 21:30 Hip & Leg aika.K	20:30 ~ 21:30 Basic Suzu.i

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 Basic Himari.A	10:30 ~ 11:30 Waist Suzu.i	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Basic aika.A	close				
	12:00 ~ 13:00 Waist aika.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Suzu.i			12:00 ~ 13:00 Pre Basic aika.K	12:30 ~ 13:30 Waist Suzu.i					
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himari.A	13:30 ~ 14:30 Basic Himari.A			close	close		13:30 ~ 14:30 Waist Suzu.i			
	close	15:00 ~ 16:00 Waist aika.K						close	close		
		17:30 ~ 18:30 Pre Basic aika.K									
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Suzu.i	17:30 ~ 18:30 Pre Basic aika.K			close	close		close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Himari.A	17:30 ~ 18:30 Basic Himari.A	17:30 ~ 18:30 Pre Basic aika.K
	19:00 ~ 20:00 Pre Basic aika.K	19:00 ~ 20:00 Basic Himari.A							19:00 ~ 20:00 Basic Himari.A	19:00 ~ 20:00 Waist Suzu.i	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Suzu.i
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg aika.K							20:30 ~ 21:30 Waist aika.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg aika.K

♪：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 いわき小名浜

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 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 Pre Basic aika.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himari.A	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Himari.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Suzu.i	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himari.A
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himari.A	12:00 ~ 13:00 Basic Himari.A			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Basic Himari.A		12:00 ~ 13:00 Waist aika.K
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg aika.K	13:30 ~ 14:30 Waist Suzu.i			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himari.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Himari.A		13:30 ~ 14:30 Basic Himari.A
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Suzu.i	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Suzu.i			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K	17:30 ~ 18:30 Waist aika.K		17:30 ~ 18:30 Basic Himari.A
17:30 ~ 18:30 Waist Suzu.i	close			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Suzu.i	19:00 ~ 20:00 Waist aika.K		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Suzu.i
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Suzu.i				20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg aika.K		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Suzu.i
20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A				20:30 ~ 21:30 Basic Suzu.i	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg aika.K		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Suzu.i

pilatesK いわき小名浜

【 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 Waist Suzu.i	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Himari.A	10:30 ~ 11:30 Waist aika.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Himari.A
12:00 ~ 13:00 Pre Basic aika.K			12:00 ~ 13:00 Basic aika.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Suzu.i		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Himari.A
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Suzu.i			13:30 ~ 14:30 Waist aika.K	13:30 ~ 14:30 Waist aika.K		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg aika.K
15:00 ~ 16:00 Basic aika.K			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic Himari.A		17:30 ~ 18:30 Pre Basic aika.K
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg aika.K	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Himari.A		19:00 ~ 20:00 Waist Suzu.i
close			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Suzu.i
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Suzu.i
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Suzu.i
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Suzu.i

👉 : 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。