

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

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

・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ください。
 ・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

2026/07/02 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 Waist Karin.W	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Suzu.i	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 Pre Basic aika.K	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 Karin.W	13:30 ~ 14:30 Waist Karin.W			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Himari.A	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Himari.A		13:30 ~ 14:30 Basic Karin.W						
close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Karin.W			close	close		close	close	close	close			
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Himari.A												
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Himari.A												
17:30 ~ 18:30 Back&Arm Himari.A	close			close	close		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg aika.K	17:30 ~ 18:30 Waist Karin.W	17:30 ~ 18:30 Basic Himari.A	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Suzu.i			
19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Suzu.i							19:00 ~ 20:00 Waist aika.K	19:00 ~ 20:00 Basic aika.K	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg Suzu.i	19:00 ~ 20:00 Pre Basic aika.K			
20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A							close	close	close	20:30 ~ 21:30 Basic Karin.W	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Karin.W	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Himari.A	20:30 ~ 21:30 Waist 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 Basic Suzu.i	close	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Himari.A	10:30 ~ 11:30 Waist Suzu.i	close	10:30 ~ 11:30 Basic Himari.A							
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Hanaka.k			12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Mei.H		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg aika.K							
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Suzu.i			13:30 ~ 14:30 Waist 未定	close		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Himari.A							
15:00 ~ 16:00 Back&Arm Hanaka.k			close			close	close						
17:30 ~ 18:30 Waist Suzu.i				close				close	close	close	close	close	
close			17:30 ~ 18:30 Basic Himari.A			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Suzu.i	17:30 ~ 18:30 Waist Suzu.i						17:30 ~ 18:30 Pre Basic aika.K
			19:00 ~ 20:00 Hip&Leg aika.K			19:00 ~ 20:00 Back&Arm Himari.A	19:00 ~ 20:00 Basic Himari.A						19:00 ~ 20:00 Waist Suzu.i
			20:30 ~ 21:30 Pre Basic aika.K			20:30 ~ 21:30 Basic Himari.A	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Suzu.i						20:30 ~ 21:30 Back&Arm Suzu.i

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは尚残りの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。