

pilatesK いわき小名浜		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/11 更新	
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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🍷🍷			Basic 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷		Waist 🍷🍷	Basic 🍷🍷		
Himari.A			Yuzuka.A	suzu.i		aika.K	Himari.A		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🍷🍷			Back & Arm 🍷🍷	Waist 🍷🍷		Back & Arm 🍷🍷	Waist 🍷🍷		
suzu.i			Yuzuka.A	suzu.i		Himari.A	aika.K		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🍷🍷			Hip & Leg 🍷🍷			Basic 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷		
Himari.A			aika.K			Himari.A	Mei.K		
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Waist 🍷🍷								Hip & Leg 🍷🍷	
suzu.i								aika.K	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🍷🍷								Basic 🍷🍷	
Mei.K								Himari.A	
close								close	17:30 ~ 18:30
			Back & Arm 🍷🍷	Basic 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷	Waist 🍷🍷			
			Himari.A	Himari.A	suzu.i	suzu.i			
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
			Waist 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷	Basic 🍷🍷			
			suzu.i	aika.K	Himari.A	Himari.A			
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
			Basic 🍷🍷	Back & Arm 🍷🍷	Waist 🍷🍷	Hip & Leg 🍷🍷			
			Himari.A	Himari.A	suzu.i	suzu.i			

pilatesK いわき小名浜		【 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	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		
		Himari.A	aika.K		Himari.A	suzu.i		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		
		aika.K	Himari.A		suzu.i	Hanaka.k		
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		
		Himari.A			Himari.A	Hanaka.k		
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00		
		Waist 🏋️				Pre Basic 🏋️		
		aika.K				aika.K		
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Pre Basic 🏋️				Hip & Leg 🏋️		
		aika.K				suzu.i		
		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Pre Basic 🏋️			
			suzu.i	Himari.A	aika.K			
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
			Pre Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️			
			aika.K	suzu.i	suzu.i			
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
			Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️			
			suzu.i	Himari.A	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。

pilatesK いわき小名浜

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

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

pilatesK いわき小名浜

【 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	close	close		
Back & Arm 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		Pre Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				
Himari.A	Mei.K		aika.K	Himari.A				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️				
Himari.A	aika.K		Himari.A	Yuzuka.A				
close	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
			Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				
			aika.K	Himari.A				
			close	15:00 ~ 16:00				
				Back & Arm 🏋️‍♀️				
				Yuzuka.A				
				17:30 ~ 18:30				
				Basic 🏋️‍♀️				
			Yuzuka.A	close				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️				Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️
		aika.K	Himari.A		aika.K	Himari.A		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Pre Basic 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️					
aika.K	Himari.A	suzu.i	suzu.i					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️					
Himari.A	aika.K	aika.K	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。