

| pilatesK いわき小名浜 |  | 【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール |  |               |  |               |  | 2026/08/14 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 |  | close         |  | close         |  | 10:30 ~ 11:30 |  |
| Basic 🇯🇵        |  | Basic 🇯🇵                 |  |               |  | Back & Arm 🇯🇵 |  | Back & Arm 🇯🇵 |  |               |  |               |  | Pre Basic 🇯🇵  |  |
| Hanaka.k        |  | Himari.A                 |  |               |  | Hanaka.k      |  | Himari.A      |  |               |  |               |  | aika.K        |  |
| 12:00 ~ 13:00   |  | 12:30 ~ 13:30            |  |               |  | 12:00 ~ 13:00 |  | 12:00 ~ 13:00 |  |               |  |               |  | 12:00 ~ 13:00 |  |
| Back & Arm 🇯🇵   |  | Waist 🇯🇵                 |  |               |  | Pre Basic 🇯🇵  |  | Basic 🇯🇵      |  |               |  |               |  | Basic 🇯🇵      |  |
| Himari.A        |  | Suzu.i                   |  |               |  | aika.K        |  | Yuzuka.A      |  |               |  |               |  | Yuzuka.A      |  |
| 13:30 ~ 14:30   |  | close                    |  |               |  | 13:30 ~ 14:30 |  | 13:30 ~ 14:30 |  |               |  |               |  | 13:30 ~ 14:30 |  |
| Basic 🇯🇵        |  |                          |  |               |  | Basic 🇯🇵      |  | Back & Arm 🇯🇵 |  |               |  |               |  | Waist 🇯🇵      |  |
| Hanaka.k        |  |                          |  |               |  | Hanaka.k      |  | Himari.A      |  |               |  |               |  | aika.K        |  |
| close           |  |                          |  |               |  | close         |  | 15:00 ~ 16:00 |  |               |  |               |  | close         |  |
|                 |  |                          |  | Basic 🇯🇵      |  |               |  |               |  |               |  |               |  |               |  |
|                 |  |                          |  | Yuzuka.A      |  |               |  |               |  |               |  |               |  |               |  |
|                 |  |                          |  | 17:30 ~ 18:30 |  |               |  |               |  |               |  |               |  |               |  |
|                 |  |                          |  | Basic 🇯🇵      |  |               |  |               |  |               |  |               |  |               |  |
|                 |  |                          |  | Himari.A      |  |               |  |               |  |               |  |               |  |               |  |
| 17:30 ~ 18:30   |  |                          |  | 17:30 ~ 18:30 |  | 17:30 ~ 18:30 |  | 17:30 ~ 18:30 |  | 17:30 ~ 18:30 |  | 17:30 ~ 18:30 |  |               |  |
| Waist 🇯🇵        |  | Back & Arm 🇯🇵            |  | Back & Arm 🇯🇵 |  | Waist 🇯🇵      |  | close         |  | Basic 🇯🇵      |  |               |  |               |  |
| Suzu.i          |  | Mei.H                    |  | Himari.A      |  | aika.K        |  |               |  | Himari.A      |  |               |  |               |  |
| 19:00 ~ 20:00   |  | 19:00 ~ 20:00            |  | 19:00 ~ 20:00 |  | 19:00 ~ 20:00 |  |               |  | 19:00 ~ 20:00 |  |               |  |               |  |
| Back & Arm 🇯🇵   |  | Hip & Leg 🇯🇵             |  | Basic 🇯🇵      |  | Back & Arm 🇯🇵 |  |               |  | Hip & Leg 🇯🇵  |  |               |  |               |  |
| Himari.A        |  | Suzu.i                   |  | Himari.A      |  | Himari.A      |  |               |  | Suzu.i        |  |               |  |               |  |
| 20:30 ~ 21:30   |  | 20:30 ~ 21:30            |  | 20:30 ~ 21:30 |  | 20:30 ~ 21:30 |  |               |  | 20:30 ~ 21:30 |  |               |  |               |  |
| Hip & Leg 🇯🇵    |  | Waist 🇯🇵                 |  | Waist 🇯🇵      |  | Basic 🇯🇵      |  |               |  | Back & Arm 🇯🇵 |  |               |  |               |  |
| Suzu.i          |  | Suzu.i                   |  | Suzu.i        |  | Himari.A      |  |               |  | Himari.A      |  |               |  |               |  |

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

 : 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時間前を切つて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。

pilatesK いわき小名浜

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 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 | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close |               |
|               | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       |               | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱  |       |               |
|               | Himari.A      | Himari.A      |               | Suzu.i        | Himari.A      | Mei.H         |       |               |
|               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |       |               |
|               | Hip & Leg 🌱   | Waist 🌱       |               | Pre Basic 🌱   | Hip & Leg 🌱   | Basic 🌱       |       |               |
|               | Suzu.i        | Suzu.i        |               | aika.K        | Suzu.i        | Himari.A      |       |               |
|               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |       |               |
|               | Waist 🌱       | Back & Arm 🌱  |               | Waist 🌱       | Back & Arm 🌱  | Back & Arm 🌱  |       |               |
|               | Suzu.i        | Himari.A      |               | Suzu.i        | Himari.A      | Mei.H         |       |               |
|               | close         | 15:00 ~ 16:00 |               | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 |       | 15:00 ~ 16:00 |
|               |               | Hip & Leg 🌱   |               | Basic 🌱       | Waist 🌱       | Basic 🌱       |       |               |
|               |               | Suzu.i        |               | aika.K        | Suzu.i        | Himari.A      |       |               |
|               |               | close         |               | close         | close         | close         |       |               |
|               |               |               |               |               |               |               |       |               |
|               |               |               |               |               |               |               |       |               |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |               |       |               |
| Back & Arm 🌱  | Basic 🌱       | close         | close         | close         | Hip & Leg 🌱   |               |       |               |
| Himari.A      | Yuzuka.A      |               |               |               | Suzu.i        |               |       |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |               |               |               | 19:00 ~ 20:00 |               |       |               |
| Hip & Leg 🌱   | Back & Arm 🌱  |               |               |               | Waist 🌱       |               |       |               |
| Suzu.i        | Himari.A      |               |               |               | Suzu.i        |               |       |               |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |               |               |               | 20:30 ~ 21:30 |               |       |               |
| Waist 🌱       | Basic 🌱       |               |               |               | Basic 🌱       |               |       |               |
| Suzu.i        | Yuzuka.A      |               |               |               | Himari.A      |               |       |               |

pilatesK いわき小名浜

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