

pilatesK いわき小名浜

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

pilatesK いわき小名浜

【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🏊	Waist 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊		Pre Basic 🏊
Himari.A	Suzu.i		Himari.A	HIYORI.m	HIYORI.m		aika.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🏊	Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊
Hanaka.K	aika.K		aika.K	aika.K	Himari.A		Himari.A
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊		13:30 ~ 14:30	
Himari.A	Suzu.i		Himari.A	HIYORI.m		Hip & Leg 🏊	
close	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close		aika.K	
	Hip & Leg 🏊		Pre Basic 🏊			close	
	aika.K		aika.K				
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
Basic 🏊			Waist 🏊				
Suzu.i	aika.K						
17:30 ~ 18:30	close		close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Beauty Conditioning 🏊		Basic 🏊			Beauty Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊
Suzu.i		Himari.A			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
Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊			Pre Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊
aika.K		aika.K			aika.K	Suzu.i	Himari.A
20:30 ~ 21:30	close	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pre Basic 🏊				Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊
aika.K				Himari.A	Suzu.i	Mei.H	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		【 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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Beauty Conditioning 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿							
Suzu.i			Himari.A	Himari.A		aika.K	Himari.A							
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Back & Arm 🌿			Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿							
Himari.A			aika.K	Suzu.i		Mei.H	aika.K							
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Waist 🌿			Back & Arm 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿							
Suzu.i			Himari.A			Mei.H	Himari.A							
15:00 ~ 16:00			close			close	close	15:00 ~ 16:00						
Basic 🌿								Pre Basic 🌿						
Himari.A								aika.K						
17:30 ~ 18:30								close	close	close	17:30 ~ 18:30			
											Waist 🌿			
											aika.K			
											close	close	close	close
17:30 ~ 18:30														
Beauty Conditioning 🌿				Hip & Leg 🌿				Basic 🌿	Pre Basic 🌿					
Suzu.i				aika.K				Himari.A	aika.K					
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00								
Waist 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿											
Suzu.i	Suzu.i	Himari.A	Himari.A											
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30											
Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿											
Himari.A	aika.K	Suzu.i	Himari.A											

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