

pilatesK いわき小名浜		【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール						2026/10/14 更新			
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08				
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				
		Waist	Pre Basic		Basic	Back&Arm					
		Himari.A	aika.K		Ayami.I	Himari.A					
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
		Basic	Back&Arm		Beauty Conditioning	Basic					
		Ayami.I	Himari.A		Suzu.I	Ayami.I					
		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
		Back&Arm			Hip&Leg	Waist					
		Himari.A			Suzu.I	Himari.A					
		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00					
		Basic				Basic					
		Ayami.I				Ayami.I					
		17:30 ~ 18:30				close		17:30 ~ 18:30			
									Back&Arm	Waist	
									Ayami.I	Himari.A	
									close	close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		Ayami.I	Suzu.I			Himari.A					
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00						
		Waist	Beauty Conditioning		Body Balance						
		Himari.A	Suzu.I		Suzu.I						
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30						
		Basic	Back&Arm		Back&Arm						
Ayami.I	Ayami.I	Himari.A									

pilatesK いわき小名浜		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
	Beauty Conditioning	Hip & Leg		Waist	Body Balance			
	Suzu.i	Suzu.i		Himari.A	Suzu.i			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Back & Arm	Body Balance		Basic	Waist			
	Himari.A	Suzu.i		Hinata.i	Himari.A			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Hip & Leg			Back & Arm	Basic			
	Suzu.i			Himari.A	Himari.A			
		close			15:00 ~ 16:00			
					Hip & Leg			
					Suzu.i			
					17:30 ~ 18:30			
					Beauty Conditioning			
					Suzu.i			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close
	Waist	Basic		Waist	Basic			
	Himari.A	Himari.A		Hinata.i	Hinata.i			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Basic	Beauty Conditioning		Back & Arm	Hip & Leg			
	Himari.A	Suzu.i		Himari.A	Suzu.i			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Body Balance	Waist		Hip & Leg	Body Balance			
	Suzu.i	Himari.A		Suzu.i	Suzu.i			

・体験可能レッスン
 ・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 時間前まで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		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/14 更新		
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg	Waist		Back&Arm	Waist		Beauty Conditioning	Waist	
Suzu.i	Hinata.i		Himari.A	Himari.A		Suzu.i	Hinata.i	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist	Basic		Waist	Basic		Waist	Basic	
Hinata.i	Himari.A		Hinata.i	未定		Hinata.i	未定	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning			Basic	Back&Arm		Body Balance	Waist	
Suzu.i			Himari.A	Himari.A		Suzu.i	Hinata.i	
close			close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
						Basic	Basic	
						未定	Hinata.i	
						17:30 ~ 18:30		
				Back&Arm		Hip&Leg		
		Himari.A	Suzu.i					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30		
Back&Arm	Back&Arm	Hip&Leg	Waist			Beauty Conditioning		
Himari.A	Himari.A	Suzu.i	Hinata.i			Suzu.i		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		
Waist	Hip&Leg	Basic	Back&Arm			Basic		
Hinata.i	Suzu.i	Himari.A	Himari.A			未定		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Basic	Beauty Conditioning	Body Balance	Basic			Hip&Leg		
Himari.A	Suzu.i	Suzu.i	Hinata.i			Suzu.i		

pilatesK いわき小名浜		【 11/25 ~ 11/30 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back&Arm		Pre Basic	Hip&Leg		
Himari.A		aika.K	Suzu.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance		Back&Arm	Beauty Conditioning		
Suzu.I		Himari.A	Suzu.I		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Body Balance	Waist		
		aika.K	Hinata.I		
		close	15:00 ~ 16:00		
			Body Balance		
			Suzu.I		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
Basic					
未定					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close
Waist	Back&Arm	Hip&Leg			
Hinata.I	Himari.A	Suzu.I			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Basic	Waist	Beauty Conditioning			
未定	Himari.A	Suzu.I			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Waist	Basic	Waist			
Hinata.I	未定	Hinata.I			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄にキャンセルは可能となります。
 ※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。