

pilatesK アルパーク広島店 【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/15 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Basic  Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning  sora		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  sora	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas  Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Basic  Mao.Y	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg  sora	12:30 ~ 13:30 jump to burn  Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Back & Arm  ayumi.U	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre  Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Back & Arm  ayumi.U	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre  sora			13:30 ~ 14:30 Basic  sora	13:30 ~ 14:30 Back & Arm  ayumi.U	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas  Mao.Y	
					15:00 ~ 16:00 Shape up waist  Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Back & Arm  ayumi.U	
					17:30 ~ 18:30 Basic  Mao.Y		
	18:00 ~ 19:00 Basic  Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg  Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas  Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre  Misaki.E			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  ayumi.U	19:30 ~ 20:30 Basic  Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Release&Strength  sora	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  ayumi.U			
	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas  Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm  ayumi.U	21:00 ~ 22:00 Basic  Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist  Misaki.E			

pilatesK アルパーク広島店 【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 jump to burn  Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  Misaki.E	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre  sora	10:30 ~ 11:30 Basic  Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist  sora	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength  sora
12:00 ~ 13:00 Back & Arm  ayumi.U	12:30 ~ 13:30 Basic  Mao.Y		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas  Mao.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn  Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning  sora		12:00 ~ 13:00 Basic  Mao.Y
13:30 ~ 14:30 Basic  Misaki.E			13:30 ~ 14:30 Release&Strength  sora	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre  Misaki.E	14:30 ~ 15:30 Back & Arm  ayumi.U		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg  sora
	close			15:00 ~ 16:00 Waist spXmas  Mao.Y	16:30 ~ 17:30 Basic  sora		
				17:30 ~ 18:30 Basic  Mao.Y			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg  sora	18:00 ~ 19:00 jump to burn  sora		18:00 ~ 19:00 Shape up waist  Misaki.E				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas  Mao.Y
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre  Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  ayumi.U		19:30 ~ 20:30 Basic  Mao.Y				19:30 ~ 20:30 Back & Arm  ayumi.U
21:00 ~ 22:00 Release&Strength  sora	21:00 ~ 22:00 Basic  sora		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg  Misaki.E				21:00 ~ 22:00 Basic  Mao.Y

🟢：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 アルパーク広島店

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール

2025/11/15 更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	
Mao.Y		ayumi.U	Misaki.E	Mao.Y		未定	ayumi.U	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Barre	
ayumi.U		sora	sora	ayumi.U		ayumi.U	Misaki.E	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Barre			Basic 🌱	
		sora	Misaki.E	Misaki.E			未定	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
			Back & Arm 🌱	Waist spXmas 🌱				
			ayumi.U	Mao.Y				
			17:30 ~ 18:30					
		Release&Strength						
		sora						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			Basic 🌱	jump to burn		
ayumi.U	Mao.Y	sora			sora	Misaki.E		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	jump to burn	Waist spXmas 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
sora	Misaki.E	Mao.Y			Misaki.E	sora		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱			Waist spXmas 🌱	Shape up waist		
sora	Mao.Y	Mao.Y			sora	sora		

pilatesK アルパーク広島店

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱			
	sora	sora	sora			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🌱	jump to burn	Shape up waist			
	ayumi.U	Misaki.E	Misaki.E			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Shape up waist	Basic 🌱	Release&Strength			
	sora	sora	sora			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Barre	Back & Arm 🌱			
		Misaki.E	ayumi.U			
		17:30 ~ 18:30				
		Hip & Leg 🌱				
		sora				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Pilates Barre	Hip & Leg 🌱					
Misaki.E	Misaki.E					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱					
Misaki.E	ayumi.U					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱	Release&Strength					
ayumi.U	Misaki.E					

🌱 : 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。