

pilatesK アルパーク広島店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre		Waist	Basic		Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg		
Misaki.E		Riri.O	Riri.O		Riri.O	Misaki.E	Arice.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Body Balance		Basic	Waist	Basic		
Arice.M		Arice.M	Miu.F		Miu.F	Riri.O	Miu.F		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Shape up waist		Basic			Waist	Basic	Back & Arm		
Misaki.E		Riri.O			Riri.O	Riri.O	Arice.M		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm					Shape up waist	Body Balance			
Arice.M					Misaki.E	Miu.F			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	jump to burn	Basic	Waist						
Miu.F	Misaki.E	Miu.F	Miu.F						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning						
Arice.M	Riri.O	Arice.M	Arice.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Shape up waist	Waist	Hip & Leg						
Miu.F	Misaki.E	Miu.F	Arice.M						

pilatesK アルパーク広島店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						02/15 02/16	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Body Balance			Basic	Back & Arm	Waist			
Miu.F	Miu.F			Cocono.H	Arice.M	Riri.O			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Release&Strength	Back & Arm			Waist	Shape up waist	jump to burn			
Misaki.E	Arice.M			Cocono.H	Misaki.E	Misaki.E			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist	Basic			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic			
Miu.F	Miu.F			Arice.M	Arice.M	Riri.O			
15:00 ~ 16:00		Hip & Leg			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Arice.M			Pilates Barre	Shape up waist			
					Misaki.E	Misaki.E			
17:30 ~ 18:30		Waist			17:30 ~ 18:30				
		Miu.F				jump to burn			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist			Waist	Body Balance					
Misaki.E			Miu.F	Misaki.E					
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic			Stretch & Conditioning	Back & Arm					
Riri.O			Arice.M	Arice.M					
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm			Basic	jump to burn					
Riri.O			Miu.F	Misaki.E					
close	close	close	close	close	close	close	close	close	

👉 : 体験可能なレッスン

・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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Pilates Barre	Waist	Basic			Waist	
Arice.M	Arice.M		Misaki.E	Riri.O	Riri.O			Riri.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Hip & Leg		jump to burn	Release & Strength	Shape up waist			Back & Arm	
Misaki.E	Arice.M		Misaki.E	Misaki.E	Misaki.E			Arice.M	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Back & Arm			Body Balance	Basic	Back & Arm			Basic	
Arice.M			Misaki.E	Riri.O	Riri.O			Riri.O	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Body Balance	Basic	Hip & Leg					Release & Strength	
Arice.M	Misaki.E	Riri.O	Arice.M					Misaki.E	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm	Stretch & Conditioning					Hip & Leg	
Misaki.E	Misaki.E	Arice.M	Arice.M					Arice.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Release & Strength	Shape up waist	Hip & Leg	Back & Arm					Pilates Barre	
Misaki.E	Misaki.E	Arice.M	Arice.M					Misaki.E	

pilatesK アルパーク広島店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Basic		Release & Strength	Back & Arm				
Riri.O		Misaki.E	Arice.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist		Pilates Barre	Shape up waist				
Riri.O		Misaki.E	Misaki.E				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Hip & Leg	Waist					
Riri.O	Arice.M	Riri.O					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg					
Arice.M	Arice.M	Riri.O					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Basic					
Arice.M	Arice.M	Riri.O					

■ : 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。