

スケジュール

100

スケジュール

close

- ※ 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週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

【 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	
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	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Shape up waist		Body Balance	
					Misaki.E		Misaki.E	
					17:30 ~ 18:30		close	
					Back & Arm			
Riri.O								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	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				
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	close	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		jump to burn	Stretch & Conditioning 🌈
		Misaki.E	Arice.M
		close	15:00 ~ 16:00
	Pilates Barre		
	Misaki.E		
17:30 ~ 18:30			
	Hip & Leg 🌈		
Arice.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	
Riri.O	Arice.M	Riri.O	
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	
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。