



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

## 2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Style up pilates Airi	10:30~11:30 Pilates Barre Cocono.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Airi	10:30~11:30 Release&Strength pure	10:30~11:30 Animal Stretch pure	10:30~11:30 Basic ♪ miku	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Airi
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hikari	12:00~13:00 Basic ♪ Airi	12:00~13:00 Jump to Burn Airi	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ pure	12:00~13:00 Power up Control miku	12:00~13:00 Waist ♪ Cocono.H		12:00~13:00 Basic ♪ miku
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Airi	13:30~14:30 Shape up Waist Hikari	13:30~14:30 Basic ♪ pure	13:30~14:30 Pilates Cardio Hikari	13:30~14:30 Pilates Barre Cocono.H	13:30~14:30 Style up pilates Airi		13:30~14:30 Jump to Burn Airi
15:00	15:00~16:00 Reset Flow Hikari		15:00~16:00 Body Balance miku		15:00~16:00 Back&Arm ♪ pure	15:00~16:00 Basic ♪ Cocono.H		15:00~16:00 Waist ♪ miku
					16:30~17:30 Jump to Burn Airi	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Airi		
					18:00~19:00 Waist ♪ Cocono.H	18:00~19:00 Pilates Workout pure		
18:00	17:00~18:00 Waist ♪ Cocono.H	17:00~18:00 Hip&Leg ♪ Airi	17:00~18:00 Release&Strength pure	17:00~18:00 Basic ♪ Cocono.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Airi			17:00~18:00 Style up pilates Airi
19:30	18:30~19:30 Body Balance miku	18:30~19:30 Pilates Cardio pure	18:30~19:30 Basic ♪ miku	18:30~19:30 Back&Arm ♪ Hikari				18:30~19:30 Basic ♪ pure
21:00	20:00~21:00 Animal Stretch pure	20:00~21:00 Basic ♪ miku	20:00~21:00 Back&Arm ♪ pure	20:00~21:00 Waist ♪ Cocono.H				20:00~21:00 Release&Strength pure

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Airi	10:30~11:30 Pilates Workout pure	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Hikari	10:30~11:30 Style up pilates Airi	10:30~11:30 Waist ♪ Cocono.H	close	10:30~11:30 Pilates Cardio Hikari
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch pure	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Airi	12:00~13:00 Reset Flow Hikari	12:00~13:00 Basic ♪ Natsuki	12:00~13:00 Release&Strength pure		12:00~13:00 Pilates Barre Cocono.H
13:30	13:30~14:30 Body Balance miku	13:30~14:30 Style up pilates Airi	13:30~14:30 Basic ♪ Natsuki	13:30~14:30 Waist ♪ Cocono.H	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Hikari		13:30~14:30 Basic ♪ Natsuki
15:00		15:00~16:00 Basic ♪ Cocono.H		15:00~16:00 Shape up Waist Hikari	15:00~16:00 Pilates Cardio pure		15:00~16:00 Pilates Workout pure
				16:30~17:30 Animal Stretch pure	16:30~17:30 Reset Flow Hikari		
17:00				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Hikari	18:00~19:00 Basic ♪ Natsuki		
18:00		17:00~18:00 Back&Arm ♪ Hikari	17:00~18:00 Pilates Barre Cocono.H	19:30~20:30 Back&Arm ♪ pure			17:00~18:00 Hip&Leg ♪ Airi
19:30	18:30~19:30 Shape up Waist Hikari	18:30~19:30 Waist ♪ Cocono.H	18:30~19:30 Hip&Leg ♪ Airi				18:30~19:30 Power up Control miku
21:00	20:00~21:00 Pilates Barre Cocono.H	20:00~21:00 Reset Flow Hikari	20:00~21:00 Basic ♪ Cocono.H				20:00~21:00 Jump to Burn Airi

♪: 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。



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow Hikari	10:30~11:30 Jump to Burn Airi	10:30~11:30 Animal Stretch pure	10:30~11:30 Basic Cocono.H	10:30~11:30 Back&Arm pure	close	10:30~11:30 Basic Natsuki	10:30~11:30 Body Balance Airi
12:00	12:00~13:00 Basic Natsuki	12:00~13:00 Style up pilates Airi	12:00~13:00 Pilates Barre Cocono.H	12:00~13:00 Pilates Workout pure	12:00~13:00 Basic Cocono.H		12:00~13:00 Power up Control miku	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Cocono.H
13:30	13:30~14:30 Waist Cocono.H	13:30~14:30 Basic Natsuki	13:30~14:30 Release&Strength pure	13:30~14:30 Reset Flow Hikari	13:30~14:30 Hip Punch pure		13:30~14:30 Hip&Leg pure	13:30~14:30 Basic Airi
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Hikari		15:00~16:00 Waist Cocono.H	15:00~16:00 Hip&Leg Airi		15:00~16:00 Body Balance miku	
				16:30~17:30 Hip&Leg Airi	16:30~17:30 Waist miku			
17:00				18:00~19:00 Basic Natsuki	18:00~19:00 Jump to Burn Airi			
18:00	17:00~18:00 Pilates Cardio pure	17:00~18:00 Hip&Leg Hikari	17:00~18:00 Reset Flow Hikari	19:30~20:30 Shape up Waist Hikari			17:00~18:00 Back&Arm Hikari	
19:30	18:30~19:30 Basic miku	18:30~19:30 Body Balance miku	18:30~19:30 Jump to Burn miku				18:30~19:30 Release&Strength pure	18:30~19:30 Back&Spine Hikari
21:00	20:00~21:00 Style up pilates Airi	20:00~21:00 Shape up Waist Hikari	20:00~21:00 Back&Arm Hikari				20:00~21:00 Pilates Cardio Hikari	20:00~21:00 Hip Punch pure

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
10:30	10:30~11:30 Basic miku	10:30~11:30 Shape up Waist Hikari	10:30~11:30 Back&Spine Hikari	10:30~11:30 Pilates Barre Cocono.H	close	10:30~11:30 Hip&Leg Airi	10:30~11:30 Basic Natsuki	10:30~11:30 Waist Cocono.H	
12:00	12:00~13:00 Waist Cocono.H	12:00~13:00 Basic Cocono.H	12:00~13:00 Waist Cocono.H	12:00~13:00 Reset Flow Hikari		12:00~13:00 Basic Cocono.H	12:00~13:00 Jump to Burn Airi	12:00~13:00 Body Balance Airi	
13:30	13:30~14:30 Power up Control miku	13:30~14:30 Back&Arm Hikari	13:30~14:30 Pilates Cardio Hikari	13:30~14:30 Basic Cocono.H		13:30~14:30 Basic Cocono.H	13:30~14:30 Waist miku	13:30~14:30 Pilates Barre Cocono.H	13:30~14:30 Style up pilates Airi
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg Airi		15:00~16:00 Hip&Leg Airi	15:00~16:00 Shape up Waist Hikari		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Cocono.H		15:00~16:00 Back&Spine Hikari	
			16:30~17:30 Stretch&Conditioning Cocono.H	16:30~17:30 Basic Natsuki					
17:00			18:00~19:00 Body Balance Airi	18:00~19:00 Style up pilates Airi					
18:00	17:00~18:00 Pilates Barre Cocono.H	17:00~18:00 Body Balance Airi	19:30~20:30 Basic Natsuki			17:00~18:00 Animal Stretch pure	17:00~18:00 Basic Cocono.H	17:00~18:00 Stretch&Conditioning Cocono.H	
19:30	18:30~19:30 Hip Punch pure	18:30~19:30 Basic Natsuki				18:30~19:30 Jump to Burn miku	18:30~19:30 Pilates Workout pure	18:30~19:30 Shape up Waist Hikari	
21:00	20:00~21:00 Style up pilates Airi	20:00~21:00 Hip&Leg Airi				20:00~21:00 Back&Arm pure	20:00~21:00 Waist miku	20:00~21:00 Basic Natsuki	

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

### STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）