



pilates

## pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2022/7/17

2022/7/1～2022/7/15

	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
10:30	10:30～11:30 Basic Jyuli	10:30～11:30 Body Balance Mei	10:30～11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> On	close	10:30～11:30 <b>Release&amp;Strength</b> Jyuli	10:30～11:30 Basic Marin		10:30～11:30 <b>Pilates Cardio</b> On
12:00	12:00～13:00 Waist Jyuli	12:00～13:00 <b>Hip&amp;Leg</b> On	12:00～13:00 Basic Marin		12:00～13:00 Basic Marin	12:00～13:00 <b>Jump to Burn</b> Eri		12:00～13:00 <b>Advance</b> (members only) Mei
13:30		13:30～14:30 <b>Stretch&amp;Conditioning</b> Marin	13:30～14:30 <b>Pilates Cardio</b> Jyuli		13:30～14:30 <b>Pilates Workout</b> (members only) Jyuli			13:30～14:30 Basic On
15:00		15:00～16:00 <b>Shape up Waist</b> (members only) Mei	15:00～16:00 <b>Pilates Barre</b> Mei					
16:00								
16:30								
17:00	17:00～18:00 <b>Jump to Burn</b> Mei	17:30～18:30 Basic On	17:00～18:00 Body Balance Mei		18:30～19:30 <b>Shape up Waist</b> (members only) Mei			
18:30	18:30～19:30 Basic Marin	18:30～19:30 <b>Back &amp; Spine</b> On	18:30～19:30 Waist On		18:30～19:30 Basic Marin	18:30～19:30 <b>Back &amp; Spine</b> Mei		
20:00	20:00～21:00 Body Balance Mei	20:00～21:00 <b>Hip&amp;Leg</b> On	20:00～21:00 <b>Back&amp;Arm</b> Mei		20:00～21:00 <b>Release&amp;Strength</b> Mei	20:00～21:00 Basic Marin		

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
10:30	10:30～11:30 <b>Release&amp;Strength</b> Mei	10:30～11:30 <b>Pilates Workout</b> (members only)	close	10:30～11:30 <b>Hip&amp;Leg</b> On	10:30～11:30 Waist Jyuli		10:30～11:30 Basic Marin
12:00	12:00～13:00 Basic Marin	12:00～13:00 <b>Back&amp;Arm</b> Mei		12:00～13:00 <b>Shape up Waist</b> (members only)	12:00～13:00 Basic Marin		12:00～13:00 <b>Back &amp; Spine</b> On
13:30	13:30～14:30 <b>Jump to Burn</b> Mei	13:30～14:30 Basic On		13:30～14:30 Basic Mei	13:30～14:30 <b>Release&amp;Strength</b> Jyuli		
15:00	15:00～16:00 <b>Back &amp; Spine</b> On	15:00～16:00 Waist Mei					
16:00		16:00～17:00 <b>Pilates Cardio</b> On					
16:30							
17:00		17:00～18:00 <b>Jump to Burn</b> Jyuli		17:00～18:00 <b>Back&amp;Arm</b> Jyuli			
18:30		18:30～19:30 Basic Marin		18:30～19:30 <b>Stretch&amp;Conditioning</b> Marin	18:30～19:30 Waist Jyuli	18:30～19:30 <b>Hip&amp;Leg</b> On	
20:00		20:00～21:00 <b>Release&amp;Strength</b> Jyuli		20:00～21:00 <b>Pilates Cardio</b> On	20:00～21:00 Basic Marin	20:00～21:00 <b>Pilates Barre</b> Jyuli	

・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。



pilates

## pilates K 広島店 Lesson Schedule

2022/7/16～2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)		
10:30	10:30～11:30 Waist On	10:30～11:30 Pilates Cardio On	close	10:30～11:30 Waist Jyuli	10:30～11:30 Basic Marin		10:30～11:30 Pilates Cardio Jyuli	10:30～11:30 Basic Mei		
12:00	12:00～13:00 Body Balance Mei	12:00～13:00 Release&Strength Jyuli		12:00～13:00 Pilates Barre On	12:00～13:00 Back&Arm Jyuli		12:00～13:00 Basic Marin	12:00～13:00 Pilates Cardio Jyuli		
13:30	13:30～14:30 Basic Marin	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) 未定		13:30～14:30 Basic Jyuli			13:30～14:30 Jump to Burn Jyuli	13:30～14:30 Hip&Leg Jyuli		
15:00	15:00～16:00 Advance (members only) Mei	15:00～16:00 Basic Marin					15:00～16:00 Body Balance Mei			
16:00										
16:30										
17:00										
17:30～18:30				17:30～18:00 Back&Arm Jyuli	17:00～18:00 Pilates Cardio On		17:30～18:30 Stretch&Conditioning Marin			
18:30				18:30～19:30 Basic Marin	18:30～19:30 Pilates Barre Jyuli		18:30～19:30 Basic Marin			
20:00				20:00～21:00 Back & Spine On	20:00～21:00 Basic On		20:00～21:00 Pilates Workout (members only) Jyuli			
							20:00～21:00 Hip&Leg On			

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)	
10:30	10:30～11:30 Basic Marin	close	10:30～11:30 Basic On	10:30～11:30 Back & Spine On		10:30～11:30 Basic Marin	10:30～11:30 Back & Spine On	10:30～11:30 Pilates Cardio Jyuli	
12:00	12:00～13:00 Waist Mei		12:00～13:00 Stretch&Conditioning Marin	12:00～13:00 Body Balance Mei		12:00～13:00 Hip&Leg Jyuli	12:00～13:00 Shape up Waist (members only) Mei	12:00～13:00 Basic Marin	
13:30	13:30～14:30 Back & Spine On			13:30～14:30 Waist On			13:30～14:30 Body Balance Mei	13:30～14:30 Basic Marin	
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Mei			15:00～16:00 Pilates Barre Jyuli			15:00～16:00 Jump to Burn Jyuli		
16:00									
16:30									
17:00									
17:30～18:00				17:00～18:00 Advance (members only) Mei	17:00～18:00 Stretch&Conditioning On		17:30～18:30 Hip&Leg Jyuli		
18:30				18:30～19:30 Hip&Leg Jyuli	18:30～19:30 Basic Marin		18:30～19:30 Pilates Workout (members only) Mei		
20:00				20:00～21:00 Back&Arm Mei	20:00～21:00 Jump to Burn Jyuli		20:00～21:00 Waist On		

## 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）