



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2022/12/18

2022/12/1~2022/12/15

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

	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio On	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) On	close	10:30~11:30 Basic Marin	10:30~11:30 Pilates Barre On		
12:00	12:00~13:00 Basic emma	12:00~13:00 Jump to Burn Mei	12:00~13:00 Basic Mei		12:00~13:00 Back & Spine On	12:00~13:00 Back&Arm Marin		
13:30	13:30~14:30 Release&Strength On	13:30~14:30 Back & Spine On	13:30~14:30 Pilates Barre On				13:30~14:30 Basic Marin	
15:00		15:00~16:00 Advance (members only) Mei	15:00~16:00 Back&Arm Mei					
17:00		17:30~18:30 Release&Strength On						
18:00						17:00~18:00 Waist spXmas emma		17:00~18:00 Hip&Leg Marin
19:30	18:30~19:30 Hip&Leg Marin					18:30~19:30 Basic emma	18:30~19:30 Pilates Workout (members only) Mei	18:30~19:30 Back&Arm emma
21:00	20:00~21:00 Basic emma					20:00~21:00 Hip&Leg Marin	20:00~21:00 Back & Spine On	20:00~21:00 Basic Marin

・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

2022/12/16～2022/12/31

	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)																																															
10:30	10:30～11:30 Release&Strength On	10:30～11:30 Back & Spine On	10:30～11:30 Basic Marin	<b>close</b>	10:30～11:30 Hip&Leg Marin	10:30～11:30 Jump to Burn Mei	<b>close</b>	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Marin																																															
12:00	12:00～13:00 Advance (members only) Mei	12:00～13:00 Jumping Core Work (members only) Mei	12:00～13:00 Jump to Burn Mei		12:00～13:00 Back&Arm emma	12:00～13:00 Waist spXmas emma		<b>close</b>	12:00～13:00 Basic emma																																														
13:30	<b>close</b>	13:30～14:30 Basic Marin	13:30～14:30 Back&Arm emma		13:30～14:30 Basic emma	<b>close</b>			<b>close</b>	13:30～14:30 Hip&Leg Marin																																													
15:00		15:00～16:00 Hip&Leg On	15:00～16:00 Shape up Waist (members only) Mei		<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
17:00		17:30～18:30 Basic Marin	<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
18:00		17:00～18:00 Body Balance Mei																<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
19:30		18:30～19:30 Basic emma																						<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
21:00		20:00～21:00 Waist spXmas emma																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>														
																																										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>								
				<b>close</b>			<b>close</b>																																									<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>				
								<b>close</b>																																												<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>
		<b>close</b>				<b>close</b>			<b>close</b>																																														
					<b>close</b>					<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																											
			<b>close</b>										<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																						
																		<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																																
																								<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																										
																														<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																				
																																				<b>close</b>	<b>close</b>	<b>close</b>																	