



pilates

pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2023/10/18

2023/10/1~2023/10/15

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

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Hip Punch (members only) emma	10:30~11:30 Basic Minami	10:30~11:30 Release&Strength Sayano	10:30~11:30 Waist sora	10:30~11:30 Basic Minami	10:30~11:30 Hip Punch (members only) emma
12:00		12:00~13:00 Basic Sayano	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mei	12:00~13:00 base to neutral (members only) Mei	12:00~13:00 Back&Arm emma	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Mei	12:00~13:00 Basic sora
13:30		13:30~14:30 Waist sora	13:30~14:30 Hip&Leg Sayano	13:30~14:30 Pilates Cardio Sayano	13:30~14:30 Basic sora	13:30~14:30 Hip&Leg Minami	13:30~14:30 Pilates Barre emma
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn emma		15:00~16:00 Shape up Waist (members only) Mei		15:00~16:00 Body Balance (members only) Mei	15:00~16:00 base to neutral (members only) Mei
						16:30~17:30 Basic sora	16:30~17:30 Waist sora
16:30							
17:00		17:00~18:00 Basic sora		17:00~18:00 Back&Arm Minami	17:00~18:00 Hip&Leg Sayano	18:00~19:00 Pilates Cardio Sayano	18:00~19:00 Basic Mei
18:30		18:30~19:30 Stretch&Conditioning Mei	18:30~19:30 Basic sora	18:30~19:30 Advance (members only) Mei	18:30~19:30 Animal Stretch (members only) emma	19:30~20:30 Back&Spine (members only) Sayano	
20:00		20:00~21:00 Hip&Leg Minami	20:00~21:00 Pilates Barre emma	20:00~21:00 Basic Minami	20:00~21:00 Release&Strength Sayano		

・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

2023/10/16~2023/10/31

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)	10月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Basic Minami	10:30~11:30 Back & Spine (members only)	10:30~11:30 Stretch&Conditioning sora	10:30~11:30 Back&Arm Minami	10:30~11:30 base to neutral (members only)	10:30~11:30 Basic emma	close
12:00		12:00~13:00 Pilates Cardio Sayano	12:00~13:00 Basic sora	12:00~13:00 Hip&Leg Sayano	12:00~13:00 Waist sora	12:00~13:00 Basic sora	12:00~13:00 Waist miku	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Minami	13:30~14:30 Animal Stretch (members only)	13:30~14:30 Basic sora	13:30~14:30 Hip&Leg Minami	13:30~14:30 Release&Strength Sayano	13:30~14:30 Body Balance (members only)	
15:00		15:00~16:00 Body Balance (members only)	15:00~16:00 emma	15:00~16:00 Pilates Cardio Sayano		15:00~16:00 Waist sora	15:00~16:00 Basic sora	
16:30						16:30~17:30 Back&Arm Minami	16:30~17:30 Hip Punch (members only)	
17:00		17:00~18:00 Release&Strength Sayano		17:00~18:00 Basic Minami	17:00~18:00 Back & Spine (members only)	17:00~18:00 Basic sora	18:00~19:00 Stretch&Conditioning sora	
18:30		18:30~19:30 Hip Punch (members only)	18:30~19:30 Jump to Burn emma	18:30~19:30 Waist sora	18:30~19:30 Basic Sayano	18:30~19:30 Hip&Leg Minami		
20:00		20:00~21:00 Waist emma	20:00~21:00 Shape up Waist (members only)	20:00~21:00 Back&Arm Minami	20:00~21:00 Stretch&Conditioning sora			

	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist sora	10:30~11:30 base to neutral (members only)	10:30~11:30 Animal Stretch (members only)	10:30~11:30 Waist miku	10:30~11:30 Pilates Cardio Sayano	10:30~11:30 Jump to Burn 未定	close	10:30~11:30 Hip&Leg Sayano
12:00	12:00~13:00 Body Balance (members only)	12:00~13:00 Basic Sayano	12:00~13:00 Back & Spine (members only)	12:00~13:00 Basic sora	12:00~13:00 Stretch&Conditioning sora	12:00~13:00 Basic sora		12:00~13:00 Basic sora
13:30	13:30~14:30 Stretch&Conditioning sora	13:30~14:30 Waist emma	13:30~14:30 Sayano	13:30~14:30 Body Balance (members only)	13:30~14:30 Hip Punch (members only)	13:30~14:30 base to neutral (members only)		13:30~14:30 base to neutral (members only)
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist (members only)		15:00~16:00 Sayano		15:00~16:00 Basic sora	15:00~16:00 Hip&Leg Minami		15:00~16:00 Body Balance (members only)
16:30		17:00~18:00 Hip Punch (members only)			16:30~17:30 base to neutral (members only)	16:30~17:30 Waist miku		17:00~18:00 emma
17:00	17:00~18:00 Release&Strength Sayano	17:00~18:00 Hip Punch (members only)	17:00~18:00 Waist sora	17:00~18:00 Hip&Leg Minami	18:00~19:00 Waist miku	18:00~19:00 Back & Spine (members only)		17:00~18:00 Jump to Burn 未定
18:30	18:30~19:30 Basic Minami	18:30~19:30 Back & Spine (members only)	18:30~19:30 Basic sora	18:30~19:30 Pilates Barre emma	19:30~20:30 Shape up Waist (members only)			18:30~19:30 Shape up Waist (members only)
20:00	20:00~21:00 base to neutral (members only)	20:00~21:00 Basic Minami	20:00~21:00 Hip&Leg Minami	20:00~21:00 Jump to Burn 未定				20:00~21:00 Waist miku

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)