



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2023/11/22

2023/11/1~2023/11/15

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

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

- ・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

2023/11-/16~2023/11/30

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

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

**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)