



pilates

pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/8

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

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

・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 K 広島店 Lesson Schedule

2023/12/16~2023/12/23

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

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

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)