



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2024/1/6

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Pilates Barre sora	10:30~11:30 Waist miku	10:30~11:30 Basic miku	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) emma	10:30~11:30 Release&Strength Sayano	10:30~11:30 Hip&Leg Minami	close
12:00	12:00~13:00 Basic Hikari	12:00~13:00 base to neutral (members only) Sayano	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Minami	12:00~13:00 Hip&Leg sora	12:00~13:00 Basic Hikari	12:00~13:00 Body Balance (members only) miku	
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) emma	13:30~14:30 Basic Hikari	13:30~14:30 Release&Strength Sayano	13:30~14:30 Waist miku	13:30~14:30 Back&Arm emma	13:30~14:30 Pilates Cardio Sayano	
15:00	15:00~16:00 Back&Spine (members only) emma	15:00~16:00 Back&Arm Minami	15:00~16:00 Animal Stretch (members only) emma	15:00~16:00 Advance (members only) Sayano	15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Basic 未定	
17:00	17:00~18:00 Basic sora	17:00~18:00 Pilates Cardio Sayano	17:00~18:00 Body Balance (members only) miku	16:30~17:30 Back&Spine (members only) emma	16:30~17:30 Hip Punch (members only) emma	16:30~17:30 Hip Punch (members only) emma	
18:00	18:30~19:30 Body Balance (members only) miku	18:30~19:30 Hip&Leg Minami	18:30~19:30 Basic sora	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 base to neutral (members only) Sayano	18:00~19:00 base to neutral (members only) Sayano	
19:30	20:00~21:00 Shape up Waist (members only) emma	20:00~21:00 Stretch&Conditioning sora	20:00~21:00 Basic Hikari	19:30~20:30 Jump to Burn Minami			
21:00							

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Reset Flow emma	10:30~11:30 Hip&Leg sora	10:30~11:30 Waist miku	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Pilates Barre sora	10:30~11:30 Pilates Cardio Sayano	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) emma
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Minami	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Body Balance (members only) miku	12:00~13:00 Waist sora	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) emma	12:00~13:00 Basic miku		12:00~13:00 Basic 未定
13:30	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) emma	13:30~14:30 Waist miku	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Stretch&Conditioning sora	13:30~14:30 Basic Hikari	13:30~14:30 base to neutral (members only) Sayano		13:30~14:30 Hip Punch (members only) emma
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio Sayano			15:00~16:00 Back&Arm Minami	15:00~16:00 Body Balance (members only) miku	15:00~16:00 Hip Punch (members only) emma		15:00~16:00 Basic 未定
17:00					16:30~17:30 Basic 未定	16:30~17:30 Waist sora		
18:00	17:00~18:00 Hip&Leg Minami	17:00~18:00 Back&Spine (members only) emma	17:00~18:00 Jump to Burn Minami	17:00~18:00 Basic 未定	18:00~19:00 Reset Flow emma	18:00~19:00 Back&Spine (members only) emma		17:00~18:00 base to neutral (members only) Sayano
19:30	18:30~19:30 Basic Hikari	18:30~19:30 Reset Flow emma	18:30~19:30 Back&Arm Minami	18:30~19:30 Hip&Leg Minami	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Minami			18:30~19:30 Waist miku
21:00	20:00~21:00 Advance (members only) Sayano	20:00~21:00 Basic Minami	20:00~21:00 Hip Punch (members only) emma	20:00~21:00 Body Balance (members only) miku				20:00~21:00 Basic Hikari

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Minami	10:30~11:30 Body Balance (members only) miku	10:30~11:30 Back&Spine (members only) emma	10:30~11:30 Advance (members only) Sayano	10:30~11:30 Basic miku	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist sora
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg sora	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 base to neutral (members only) Sayano	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Jump to Burn Minami		12:00~13:00 Hip&Leg sora	12:00~13:00 Basic Hikari
13:30	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Hip&Leg sora	13:30~14:30 Basic Hikari	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) emma	13:30~14:30 Stretch&Conditioning sora		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Minami	13:30~14:30 Pilates Barre sora
15:00		15:00~16:00 Jump to Burn Minami	15:00~16:00 Shape up Waist (members only) emma	15:00~16:00 Release&Strength Sayano	15:00~16:00 Body Balance (members only) miku		15:00~16:00 Stretch&Conditioning sora	
17:00				16:30~17:30 Hip Punch (members only) emma	16:30~17:30 Basic 未定			
18:00		17:00~18:00 Waist miku	17:00~18:00 Body Balance (members only) miku	18:00~19:00 Basic Hikari	18:00~19:00 Hip&Leg Minami			17:00~18:00 Reset Flow emma
19:30	18:30~19:30 Release&Strength Sayano	18:30~19:30 Pilates Barre sora	18:30~19:30 Pilates Cardio Sayano	19:30~20:30 Back&Spine (members only) emma			17:00~18:00 Back&Arm Minami	18:30~19:30 Body Balance (members only) miku
21:00	20:00~21:00 Reset Flow emma	20:00~21:00 Back&Arm Minami	20:00~21:00 Waist miku				20:00~21:00 Waist miku	20:00~21:00 Hip&Leg Minami

## 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)