



pilates

pilates K広島店 Lesson Schedule

更新日2024/5/21

2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Sayano	10:30~11:30 Basic 📌 sora	10:30~11:30 Back&Arm 📌 Sayano	10:30~11:30 Hip&Leg 📌 Hikari	close	10:30~11:30 Waist 📌 miku	10:30~11:30 Reset Flow emma
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning 📌 sora	12:00~13:00 Reset Flow emma	12:00~13:00 Power up Control miku	12:00~13:00 Waist 📌 emma		12:00~13:00 Hip Punch emma	12:00~13:00 Hip&Leg 📌 Hikari
13:30	13:30~14:30 Basic 📌 Sayano	13:30~14:30 Pilates Barre sora	13:30~14:30 Back&Spine Sayano	13:30~14:30 Body Balance miku		13:30~14:30 Back&Arm 📌 Hikari	13:30~14:30 Animal Stretch emma
15:00	15:00~16:00 Shape up Waist sora		15:00~16:00 Hip&Leg 📌 Hikari	15:00~16:00 Basic 📌 Hikari		15:00~16:00 Basic 📌 emma	
			16:30~17:30 Animal Stretch emma	16:30~17:30 Jump to Burn miku			
17:00			18:00~19:00 Basic 📌 Hikari	18:00~19:00 Reset Flow emma			
18:00	17:00~18:00 Basic 📌 miku	17:00~18:00 Pilates Cardio Sayano	19:30~20:30 Hip Punch emma			17:00~18:00 Jump to Burn miku	17:00~18:00 Back&Spine Sayano
19:30	18:30~19:30 Back&Spine Sayano	18:30~19:30 Basic 📌 Hikari				18:30~19:30 Hip&Leg 📌 Hikari	18:30~19:30 Basic 📌 sora
21:00	20:00~21:00 Waist 📌 miku	20:00~21:00 Release&Strength Sayano				20:00~21:00 Power up Control miku	20:00~21:00 Advance Sayano

📌：体験可能レッスン

・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ emma	10:30~11:30 Jump to Burn miku	10:30~11:30 Basic ♪ miku	10:30~11:30 Shape up Waist sora	close	10:30~11:30 Reset Flow emma	10:30~11:30 Back&Arm ♪ pure	10:30~11:30 Hip Punch emma
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch sora	12:00~13:00 Basic ♪ sora	12:00~13:00 Jump to Burn miku	12:00~13:00 Power up Control miku		12:00~13:00 Shape up Waist sora	12:00~13:00 Jump to Burn miku	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ pure
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist sora	13:30~14:30 Body Balance miku	13:30~14:30 Pilates Workout pure	13:30~14:30 Basic ♪ sora		13:30~14:30 Waist ♪ emma	13:30~14:30 Basic ♪ pure	13:30~14:30 Reset Flow emma
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Sayano		15:00~16:00 Basic ♪ emma	15:00~16:00 Pilates Cardio Sayano		15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♪ sora		15:00~16:00 Basic ♪ pure
			16:30~17:30 Release&Strength Sayano	16:30~17:30 Waist ♪ miku				
17:00			18:00~19:00 Waist ♪ emma	18:00~19:00 Back&Spine Sayano				
18:00	17:00~18:00 Release&Strength Sayano	17:00~18:00 Hip Punch emma	19:30~20:30 Advance Sayano			17:00~18:00 Basic ♪ sora		17:00~18:00 Waist ♪ miku
19:30	18:30~19:30 Waist ♪ emma	18:30~19:30 Hip&Leg ♪ sora				18:30~19:30 Hip&Leg ♪ pure	18:30~19:30 Pilates Barre sora	18:30~19:30 Power up Control miku
21:00	20:00~21:00 Pilates Cardio Sayano	20:00~21:00 Reset Flow emma			20:00~21:00 Pilates Workout pure	20:00~21:00 Back&Spine emma	20:00~21:00 Basic ♪ pure	

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Sayano	10:30~11:30 Release&Strength Sayano	close	close	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ pure	10:30~11:30 Power up Control miku	10:30~11:30 Pilates Workout pure	10:30~11:30 Advance Sayano		
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre sora	12:00~13:00 Pilates Workout pure			12:00~13:00 Release&Strength Sayano	12:00~13:00 Basic ♪ Sayano	12:00~13:00 Reset Flow emma	12:00~13:00 Back&Arm ♪ pure		
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Sayano	13:30~14:30 Waist ♪ miku			13:30~14:30 Basic ♪ Sayano	13:30~14:30 Jump to Burn miku	13:30~14:30 Basic ♪ pure	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sayano		
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ pure			15:00~16:00 Reset Flow emma	15:00~16:00 Back&Spine emma				
		16:30~17:30 Pilates Cardio Sayano								
17:00		18:00~19:00 Basic ♪ Sayano								
18:00	17:00~18:00 Stretch&Conditioning ♪ sora	19:30~20:30 Jump to Burn miku					17:00~18:00 Pilates Barre sora	17:00~18:00 Shape up Waist sora	17:00~18:00 Back&Arm ♪ Sayano	17:00~18:00 Basic ♪ sora
19:30	18:30~19:30 Basic ♪ miku						18:30~19:30 Back&Arm ♪ emma	18:30~19:30 Basic ♪ miku	18:30~19:30 Waist ♪ miku	18:30~19:30 Hip Punch emma
21:00	20:00~21:00 Shape up Waist sora				20:00~21:00 Shape up Waist sora	20:00~21:00 Stretch&Conditioning ♪ sora	20:00~21:00 Hip&Leg ♪ Sayano	20:00~21:00 Power up Control miku		

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！

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）