



pilates

pilates K 広島店 Lesson Schedule

2024/7/30

2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Airi	10:30~11:30 Jump to Burn Airi	10:30~11:30 Waist Sayano	close	10:30~11:30 Power up Control miku	10:30~11:30 Back&Spine Sayano	10:30~11:30 Release&Strength pure
12:00	12:00~13:00 Basic Cocono.H	12:00~13:00 Waist miku	12:00~13:00 Body Balance Mei		12:00~13:00 Back&Arm Sayano	12:00~13:00 Hip Punch Mei	12:00~13:00 Reset Flow emma
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Airi	13:30~14:30 Hip&Leg Airi	13:30~14:30 Back&Arm pure		13:30~14:30 Pilates Workout pure	13:30~14:30 Pilates Cardio Sayano	13:30~14:30 Hip&Leg Airi
15:00		15:00~16:00 Basic pure	15:00~16:00 Shape up Waist Mei		15:00~16:00 Basic Cocono.H		15:00~16:00 Basic emma
		16:30~17:30 Advance Sayano	16:30~17:30 Back&Spine Sayano				
17:00		18:00~19:00 Release&Strength pure	18:00~19:00 Basic pure				
18:00	17:00~18:00 Hip Punch Mei	19:30~20:30 Back&Arm Sayano			17:00~18:00 Body Balance Mei	17:00~18:00 Pilates Barre Mei	17:00~18:00 Basic Cocono.H
19:30	18:30~19:30 Pilates Cardio pure				18:30~19:30 Basic Cocono.H	18:30~19:30 Stretch&Conditioning emma	18:30~19:30 Back&Spine Sayano
21:00	20:00~21:00 Body Balance Mei				20:00~21:00 Advance Mei	20:00~21:00 Basic Airi	20:00~21:00 Waist Cocono.H

👉: 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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Airi	10:30~11:30 Power up Control miku	10:30~11:30 Basic ♪ Cocono.H	close	10:30~11:30 Back&Spine Sayano	10:30~11:30 Pilates Cardio Sayano	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Hikari	10:30~11:30 Basic ♪ Airi
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Cocono.H	12:00~13:00 Basic ♪ Cocono.H	12:00~13:00 Advance Sayano		12:00~13:00 Basic ♪ Cocono.H	12:00~13:00 Back&Arm ♪ pure	12:00~13:00 Basic ♪ miku	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hikari
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Airi	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ emma	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Airi		13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sayano	13:30~14:30 Basic ♪ Cocono.H	13:30~14:30 Reset Flow Hikari	13:30~14:30 Shape up Waist emma/Hikari
15:00		15:00~16:00 Back&Spine Sayano	15:00~16:00 Reset Flow Hikari		15:00~16:00 Pilates Barre emma		15:00~16:00 Waist ♪ miku	
		16:30~17:30 Basic ♪ Hikari	16:30~17:30 Pilates Cardio pure					
17:00		18:00~19:00 Pilates Workout pure	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Hikari					
18:00	17:00~18:00 Hip&Leg ♪ Sayano	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Hikari			17:00~18:00 Waist ♪ miku		17:00~18:00 Back&Arm ♪ Sayano	17:00~18:00 Pilates Cardio pure
19:30	18:30~19:30 Release&Strength pure				18:30~19:30 Jump to Burn Airi	18:30~19:30 Reset Flow Hikari	18:30~19:30 Basic ♪ Cocono.H	18:30~19:30 Back&Spine Sayano
21:00	20:00~21:00 Back&Arm ♪ Sayano				20:00~21:00 Pilates Workout pure	20:00~21:00 Shape up Waist emma/Hikari	20:00~21:00 Advance Sayano	20:00~21:00 Hip&Leg ♪ pure

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn Airi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Airi	close	10:30~11:30 Basic ♪ Cocono.H	10:30~11:30 Waist ♪ Cocono.H	10:30~11:30 Basic ♪ miku	10:30~11:30 Animal Stretch pure	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Hikari	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ Hikari	12:00~13:00 Waist ♪ miku		12:00~13:00 Back&Spine emma	12:00~13:00 Power up Control miku	12:00~13:00 Back&Arm ♪ pure	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ emma	12:00~13:00 Basic ♪ Cocono.H	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Airi	13:30~14:30 Back&Spine Sayano		13:30~14:30 Waist ♪ Cocono.H	13:30~14:30 Basic ♪ Cocono.H	13:30~14:30 Jump to Burn Airi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ pure	13:30~14:30 Shape up Waist emma/Hikari	
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre emma/Cocono.H	15:00~16:00 Hip Punch emma		15:00~16:00 Jump to Burn miku		15:00~16:00 Waist ♪ Cocono.H		15:00~16:00 Back&Arm ♪ pure	
	16:30~17:30 Animal Stretch pure	16:30~17:30 Basic ♪ Airi						16:30~17:30 Reset Flow Hikari	
17:00	18:00~19:00 Advance Sayano	18:00~19:00 Pilates Cardio Sayano						18:00~19:00 Jump to Burn Airi	
18:00	19:30~20:30 Basic ♪ Cocono.H				17:00~18:00 Basic ♪ Cocono.H	17:00~18:00 Stretch&Conditioning ♪ emma	17:00~18:00 Pilates Cardio pure	17:00~18:00 Jump to Burn Airi	19:30~20:30 Release&Strength pure
19:30					18:30~19:30 Hip Punch emma	18:30~19:30 Pilates Workout pure	18:30~19:30 Hip&Leg ♪ Airi	18:30~19:30 Back&Arm ♪ Hikari	
21:00					20:00~21:00 Body Balance miku	20:00~21:00 Basic ♪ Airi	20:00~21:00 Reset Flow Hikari	20:00~21:00 Basic ♪ 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）