



pilates

# pilates K 広島店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪: 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

2024/11/16~2024/11/30

	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Body Balance Airi	10:30~11:30 Basic ♪ Cocono.H	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ pure	10:30~11:30 Hip Punch pure	10:30~11:30 Back&Spine Hikari	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Cocono.H	10:30~11:30 Basic ♪ Natsuki.F
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Natsuki.F	12:00~13:00 Style up pilates Airi		12:00~13:00 Pilates Barre Cocono.H	12:00~13:00 Basic ♪ Hikari	12:00~13:00 Animal Stretch pure	12:00~13:00 Waist ♪ Cocono.H	12:00~13:00 Pilates Barre Cocono.H
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn Airi	13:30~14:30 Waist ♪ Cocono.H		13:30~14:30 Basic ♪ Natsuki.F	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Hikari	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Hikari	13:30~14:30 Basic ♪ Natsuki.F	13:30~14:30 Hip Punch pure
15:00	15:00~16:00 Pilates Cardio Hikari	15:00~16:00 Reset Flow Hikari		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ pure		15:00~16:00 Basic ♪ pure		15:00~16:00 Waist ♪ Cocono.H
	16:30~17:30 Animal Stretch pure	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Airi						16:30~17:30 Shape up Waist Hikari
17:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Hikari	18:00~19:00 Back&Spine Hikari						18:00~19:00 Release&Strength pure
18:00	19:30~20:30 Hip Punch pure			17:00~18:00 Waist ♪ Cocono.H		17:00~18:00 Body Balance Airi	17:00~18:00 Back&Arm ♪ Hikari	19:30~20:30 Reset Flow Hikari
19:30				18:30~19:30 Stretch&Conditioning ♪ Cocono.H	18:30~19:30 Jump to Burn Airi	18:30~19:30 Shape up Waist Hikari	18:30~19:30 Hip&Leg ♪ Airi	
21:00				20:00~21:00 Basic ♪ Natsuki.F	20:00~21:00 Pilates Barre Cocono.H	20:00~21:00 Style up pilates Airi	20:00~21:00 Pilates Cardio Hikari	

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

♪: 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)