

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Waist Cocono.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Min.U		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Basic pure	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Min.U		12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Basic Min.U		12:00 ~ 13:00 Waist Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Min.U	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Cocono.H		13:00 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Cocono.H			13:30 ~ 14:30 Basic Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Min.U	
16:30 ~ 17:30 Basic Min.U						15:00 ~ 16:00 Waist Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Basic Min.U	
							17:30 ~ 18:30 jump to burn Mizuki.O	
			18:00 ~ 19:00 Basic Min.U	18:00 ~ 19:00 Waist Cocono.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Cocono.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Min.U		
			19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Basic Cocono.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Min.U	19:30 ~ 20:30 Basic Min.U		
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Min.U	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	21:00 ~ 22:00 Basic Min.U	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Min.U		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misaki.E		10:30 ~ 11:30 Basic Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Basic Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Airi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Misaki.E		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.E			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Waist Rena.T	14:30 ~ 15:30 Basic Koto.A		
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Misaki.E		
						17:30 ~ 18:30 Basic Rena.T		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Min.U	18:00 ~ 19:00 Basic Min.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Min.U	18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.E			
		19:30 ~ 20:30 Basic Min.U	19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misaki.E			
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Min.U	21:00 ~ 22:00 jump to burn Min.U	21:00 ~ 22:00 Basic Misaki.E	21:00 ~ 22:00 Waist Rena.T			

・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 Kアルパーク広島店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2025/05/28 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 Basic Cocono.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misaki.E
12:00 ~ 13:00 Basic Rion.S	12:30 ~ 13:00 Waist Cocono.H		12:00 ~ 13:00 Waist Misaki.E	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic 未定
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Cocono.H			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Misaki.E
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Waist Misaki.E		
				17:30 ~ 18:30 Basic 未定			
18:00 ~ 19:00 Waist Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Cocono.H	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misaki.E				18:00 ~ 19:00 Basic 未定
19:30 ~ 20:30 jump to burn Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Cocono.H	19:30 ~ 20:30 Basic 未定				19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.E
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.E	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	21:00 ~ 22:00 Waist Cocono.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.E				21:00 ~ 22:00 Basic 未定

pilates Kアルパーク広島店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2025/05/28 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Basic 未定		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E	close
12:30 ~ 13:30 jump to burn Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Waist Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	
		13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Cocono.H	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Basic 未定	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Misaki.E		
18:00 ~ 19:00 Waist Cocono.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Basic 未定			
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Cocono.H			
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Cocono.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.E	21:00 ~ 22:00 Basic 未定			

：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に制限されます。