

pilates Kアルパーク広島店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/20 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Basic	Misaki.E		Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Basic	Mao.Y
		Mao.Y		Mizuki.O	karen.M	Airi			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg	Misaki.E		Waist	Back & Arm	Basic		Waist	Momoka.K
Mao.Y				Misaki.E	pure	karen.M			
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist		Misaki.E		Hip & Leg	Basic	jump to burn		Basic	Mao.Y
				Mizuki.O	karen.M	Airi			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Hip & Leg	Basic			
					pure	Mao.Y			
					17:30 ~ 18:30				
					Back & Arm				
					pure				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Back & Arm	Mizuki.O	Basic	Waist				Waist	Momoka.K
Mizuki.O	Mizuki.O		Mao.Y	Misaki.E					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Basic	jump to burn	Mizuki.O	Back & Arm	Basic				Stretch & Conditioning	Momoka.K
karen.M			Mizuki.O	Mao.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Basic	Mizuki.O	Hip & Leg	jump to burn				Basic	karen.M
	karen.M		Mizuki.O	Misaki.E					

pilates Kアルパーク広島店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/20 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	月	火
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic		Waist	jump to burn	Basic				Back & Arm	Basic
Mao.Y		Momoka.K	Misaki.E	karen.M				Misaki.E	Mao.Y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	
Basic		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm				Basic	Hip & Leg
karen.M		Momoka.K	Mao.Y	Misaki.E				Mao.Y	Ririka.M
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Waist		Waist	
		Momoka.K	Hip & Leg	Basic		Misaki.E		Misaki.E	
			Misaki.E	karen.M					
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Back & Arm	jump to burn	Basic	
			Misaki.E	Misaki.E		Misaki.E			
					17:30 ~ 18:30	Basic			
					Mao.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Waist	Basic						Basic	
Momoka.K	Cocono.H	karen.M						Ririka.M	Misaki.E
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Basic	Hip & Leg	Basic						Hip & Leg	Basic
karen.M	Cocono.H	Mao.Y						Ririka.M	karen.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Waist	Basic	Basic						Basic	Back & Arm
Momoka.K	Mao.Y	karen.M							Misaki.E

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで切っての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							
【 07/17 ~ 07/24 】				スケジュール			
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Hip & Leg	Waist	Back & Arm		jump to burn	Back & Arm	
	Ririka.M	Masaki.E	Natsuki.F		Masaki.E	Natsuki.F	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Basic	Basic		Waist	Stretch & Conditioning	
	Masaki.E	karen.M	Mao.Y		Masaki.E	Miho.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic	jump to burn	Waist		Hip & Leg		
	Ririka.M	Masaki.E	Natsuki.F		Masaki.E		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	Basic					
	Masaki.E	Mao.Y					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic						
	Mao.Y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Back & Arm	Waist			Basic	Basic	Waist
	Masaki.E	Masaki.E			Mao.Y	Karen.M	Natsuki.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Hip & Leg	Basic			Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning
	Ririka.M	Mao.Y			karen.M	Masaki.E	Miho.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Basic	jump to burn			Basic	Hip & Leg	Basic
	Ririka.M	Masaki.E			Mao.Y	Masaki.E	karen.M

pilates Kアルパーク広島店							
【 07/25 ~ 07/31 】				スケジュール			
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic		Waist	Basic		
Masaki.E	Masaki.E	karen.M		Natsuki.F	karen.M		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg	Basic	Waist		Basic	jump to burn		
Miho.S	Natsuki.F	Masaki.E		Mao.Y	Natsuki.F		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm			
Masaki.E	Masaki.E	karen.M		Natsuki.F			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Arm	jump to burn						
Natsuki.F	Masaki.E						
17:30 ~ 18:30							
Waist							
Natsuki.F							
18:00 ~ 19:00							
Back & Arm							
Natsuki.F							
19:30 ~ 20:30							
Basic							
karen.M							
21:00 ~ 22:00							
Waist							
Natsuki.F							

■ : 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時間前を切っての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。