

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		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y		
12:00 ~ 13:00 Basic Mao.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Waist Misaki.E	12:00 ~ 13:00 Back & Arm pure	12:30 ~ 13:30 Basic karen.M		12:00 ~ 13:00 Waist Momoka.K		
13:30 ~ 14:30 Waist Misaki.E			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.O	13:30 ~ 14:30 Basic karen.M	14:30 ~ 15:30 jump to burn Airi		13:30 ~ 14:30 Basic Mao.Y		
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg pure	16:30 ~ 17:30 Basic Mao.Y				
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm pure					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Misaki.E				18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.K		
19:30 ~ 20:30 Basic karen.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Momoka.K		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mizuki.O	21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mizuki.O	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.E				21:00 ~ 22:00 Basic karen.M		

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		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y		10:30 ~ 11:30 Waist Momoka.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y		
12:30 ~ 13:30 Basic karen.M		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Momoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic Mao.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic Mao.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ririka.M		
		13:30 ~ 14:30 Waist Momoka.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Misaki.E	14:30 ~ 15:30 Basic karen.M		13:30 ~ 14:30 Waist Misaki.E			
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Misaki.E	16:30 ~ 17:30 jump to burn Misaki.E					
			17:30 ~ 18:30 Basic Mao.Y						
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Momoka.K	18:00 ~ 19:00 Waist Cocono.H	18:00 ~ 19:00 Basic karen.M				18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.E		
19:30 ~ 20:30 Basic karen.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Cocono.H	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic karen.M		
21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.K	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic karen.M				21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.E		

🍃：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時間前を切つ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

2025/06/20 更新

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 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Natsuki.F	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Natsuki.F	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Misaki.E	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 karen.M	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Mao.Y		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Ririka.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.E	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Natsuki.F		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Misaki.E		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Mao.Y				
		17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Mao.Y					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Misaki.E				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Karen.M	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Natsuki.F
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Mao.Y				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 karen.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🍃 Miho.S
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Ririka.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.E				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Misaki.E	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 karen.M

pilates Kアルパーク広島店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/20 更新

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 Stretch & Conditioning 🍃 Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 karen.M	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Miho.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Natsuki.F	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Mao.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Natsuki.F	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.E	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Misaki.E	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 karen.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Natsuki.F		
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🍃 Natsuki.F	16:30 ~ 17:30 jump to burn Misaki.E				
	17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Natsuki.F					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Natsuki.F				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 karen.M
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 karen.M				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 karen.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 jump to burn Misaki.E
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Natsuki.F				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Misaki.E	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 karen.M	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 karen.M

🍃 : 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。