

pilates K 広島店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/28 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 Basic Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength pure	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Basic runa	10:30 ~ 11:30 Hip Punch pure	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio pure
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre runa	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y
13:30 ~ 14:30 Basic Mashiro.I	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch pure	13:30 ~ 14:30 Body Balance Airi	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Basic Rikako.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Cocono.H		13:30 ~ 14:30 Release&Strength pure
15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Cocono.H		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio pure		15:00 ~ 16:00 Waist Cocono.H	15:00 ~ 16:00 Release&Strength pure		15:00 ~ 16:00 jump to burn runa
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Cocono.H	16:30 ~ 17:30 Waist Cocono.H		
				18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y	18:00 ~ 19:00 Power up Control pure		
17:00 ~ 18:00 Hip Punch pure	17:00 ~ 18:00 Basic runa	17:00 ~ 18:00 Animal Stretch pure	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Airi	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Cocono.H			17:00 ~ 18:00 Waist runa
18:30 ~ 19:30 Waist runa	18:30 ~ 19:30 Power up Control pure	18:30 ~ 19:30 Pilates Barre Airi	18:30 ~ 19:30 Back & Arm runa				18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y
20:00 ~ 21:00 Pilates Cardio pure	20:00 ~ 21:00 Back & Arm runa	20:00 ~ 21:00 Release&Strength pure	20:00 ~ 21:00 Body Balance Airi				20:00 ~ 21:00 Back & Arm runa

pilates K 広島店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/26 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 Pilates Barre Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Power up Control pure	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sora	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch pure	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Cocono.H
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa	12:00 ~ 13:00 Waist runa	12:00 ~ 13:00 Back & Arm runa	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm runa	12:00 ~ 13:00 Body Balance Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio pure
13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch pure	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Cocono.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn sora	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm runa	13:30 ~ 14:30 Waist runa	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Cocono.H
	15:00 ~ 16:00 Basic runa		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch pure	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Airi		15:00 ~ 16:00 Power up Control pure	
			16:30 ~ 17:30 Waist sora	16:30 ~ 17:30 jump to burn runa			
			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio pure	18:00 ~ 19:00 Hip Punch pure			
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Airi	17:00 ~ 18:00 jump to burn runa	19:30 ~ 20:30 Basic Rikako.Y		17:00 ~ 18:00 Waist runa	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg runa	17:00 ~ 18:00 Pilates Barre Cocono.H
18:30 ~ 19:30 Shape up waist Airi	18:30 ~ 19:30 Release&Strength pure	18:30 ~ 19:30 Hip & Leg Cocono.H			18:30 ~ 19:30 Shape up waist Airi	18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y	18:30 ~ 19:30 Hip Punch pure
20:00 ~ 21:00 Basic Rikako.Y	20:00 ~ 21:00 Body Balance Airi	20:00 ~ 21:00 Waist Cocono.H			20:00 ~ 21:00 Basic runa	20:00 ~ 21:00 jump to burn runa	20:00 ~ 21:00 Basic Rikako.Y

・体験可能レッスン
・クラスの個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 時間前まで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 広島店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/06/26	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 Basic runa	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Waist Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic Airi	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout pure	10:30 ~ 11:30 Advance Hikari
12:00 ~ 13:00 Back&Spine Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Waist Nanami	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Airi
13:30 ~ 14:30 Back&Arm runa	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rio	13:30 ~ 14:30 Release&Strength pure	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Airi	13:30 ~ 14:30 Power up Control pure	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio pure
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg runa		15:00 ~ 16:00 Back&Spine Cocono.H	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nanami	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch pure	15:00 ~ 16:00 Basic Rikako.Y		15:00 ~ 16:00 Basic Airi
		16:30 ~ 17:30 Back&Arm Rio	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Airi	16:30 ~ 17:30 Body Balance Airi			
		18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio pure	18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y			
17:00 ~ 18:00 Pilates Workout Cocono.H	17:00 ~ 18:00 Pilates Barre Airi	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Cocono.H		19:30 ~ 20:30 Power up Control pure	17:00 ~ 18:00 Pilates Barre Airi		17:00 ~ 18:00 Hip Punch pure
18:30 ~ 19:30 Body Balance Airi	18:30 ~ 19:30 Pilates Workout pure				18:30 ~ 19:30 Back&Arm pure	18:30 ~ 19:30 Advance Cocono.H	18:30 ~ 19:30 Reset Flow Hikari
20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Airi	20:00 ~ 21:00 Basic Airi				20:00 ~ 21:00 Animal Stretch Airi	20:00 ~ 21:00 Shape up waist Airi	20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Airi

pilates K 広島店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/06/26	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 Power up Control Rio	10:30 ~ 11:30 Body Balance Airi	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Airi	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Hikari	
12:00 ~ 13:00 Waist Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Airi	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Back&Arm pure	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Airi	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Cocono.H	
13:30 ~ 14:30 Body Balance Rio	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Airi	13:30 ~ 14:30 Basic Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Body Balance Airi	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Advance Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Airi	
	15:00 ~ 16:00 Advance Hikari	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Airi		15:00 ~ 16:00 Shape up waist sora		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Cocono.H	
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Airi	16:30 ~ 17:30 Basic Rikako.Y					
	18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuki.F					
17:00 ~ 18:00 Back&Spine Cocono.H	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hikari		17:00 ~ 18:00 Waist Cocono.H	17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	17:00 ~ 18:00 Pilates Cardio pure	17:00 ~ 18:00 Hip&Leg Airi	
18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y			18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y	18:30 ~ 19:30 Advance sora	18:30 ~ 19:30 Hip&Leg Airi	18:30 ~ 19:30 Back&Spine Cocono.H	
20:00 ~ 21:00 Stretch & Conditioning Cocono.H			20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Airi	20:00 ~ 21:00 Pilates Workout pure	20:00 ~ 21:00 Release&Strength pure	20:00 ~ 21:00 Basic Rikako.Y	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前まで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。