

| pilates K 広島店                             |                                           | 【 08/01 ~ 08/08 】                         |                                                       | スケジュール                                    |                                              | 2025/07/30 更新                                         |                                              |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 08/01                                     | 08/02                                     | 08/03                                     | 08/04                                                 | 08/05                                     | 08/06                                        | 08/07                                                 | 08/08                                        |
| 金                                         | 土                                         | 日                                         | 月                                                     | 火                                         | 水                                            | 木                                                     | 金                                            |
| 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>pure | 10:30 ~ 11:30<br>Power up Control<br>pure | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>pure   | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>pure                    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Cocono.H | 10:30 ~ 11:30<br>Waist 🍃<br>Natsuki.F                 | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Airi         |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Airi   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>Cocono.H      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y                  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Airi    | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>RIKAKO.Y    | 12:00 ~ 13:00<br>Advance<br>Cocono.H                  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>pure      |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>pure  | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>pure | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>pure   | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>pure             | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🍃<br>RIKAKO.Y | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Cocono.H    | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Natsuki.F            | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Airi      |
|                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 15:00 ~ 16:00<br>Waist 🍃<br>Cocono.H      |                                                       | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Airi      |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y                  |                                              |
|                                           | 16:30 ~ 17:30<br>Hip Punch<br>pure        | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 🍃<br>pure      |                                                       |                                           |                                              |                                                       |                                              |
|                                           | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Airi   | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Cocono.H |                                                       |                                           |                                              |                                                       |                                              |
| 17:00 ~ 18:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Airi      | 19:30 ~ 20:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      |                                           | 17:00 ~ 18:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y                  | 17:00 ~ 18:00<br>Waist 🍃<br>Natsuki.F     | 17:00 ~ 18:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Airi         | 17:00 ~ 18:00<br>Back & Spine<br>Cocono.H             | 17:00 ~ 18:00<br>Basic 🍃<br>Cocono.H         |
| 18:30 ~ 19:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      |                                           |                                           | 18:30 ~ 19:30<br>Back & Spine<br>Cocono.H             | 18:30 ~ 19:30<br>jump to burn<br>Airi     | 18:30 ~ 19:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y         | 18:30 ~ 19:30<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Cocono.H | 18:30 ~ 19:30<br>Hip Punch<br>pure           |
| 20:00 ~ 21:00<br>jump to burn<br>Airi     |                                           |                                           | 20:00 ~ 21:00<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Cocono.H | 20:00 ~ 21:00<br>Basic 🍃<br>Natsuki.F     | 20:00 ~ 21:00<br>Shape up waist<br>Airi      | 20:00 ~ 21:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y                  | 20:00 ~ 21:00<br>Pilates Workout<br>Cocono.H |

| pilates K 広島店                             |                                           | 【 08/09 ~ 08/16 】                         |                                           | スケジュール                                    |                                           | 2025/07/30 更新                                |                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 08/09                                     | 08/10                                     | 08/11                                     | 08/12                                     | 08/13                                     | 08/14                                     | 08/15                                        | 08/16                                                 |
| 土                                         | 日                                         | 月                                         | 火                                         | 水                                         | 木                                         | 金                                            | 土                                                     |
| 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm 🍃<br>RIKAKO.Y | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Airi      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Cocono.H | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Airi   | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>pure     | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Cocono.H | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y                  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Airi    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip Punch<br>pure        | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>Tomomi.I | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Airi     | 12:00 ~ 13:00<br>Power up Control<br>pure | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🍃<br>Tomomi.I | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Cocono.H     | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout<br>Cocono.H          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🍃<br>Natsuki.F     | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🍃<br>Tomomi.I | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>Airi          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🍃<br>RIKAKO.Y | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>pure | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🍃<br>Tomomi.I    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y                  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 15:00 ~ 16:00<br>Release&Strength<br>pure | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>pure        | 15:00 ~ 16:00<br>Waist 🍃<br>Cocono.H      |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>pure      |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg 🍃<br>Koharu.K              |
| 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Airi      | 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>Airi     |                                           |                                           |                                           |                                              | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm 🍃<br>RIKAKO.Y             |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic 🍃<br>Natsuki.F     | 18:00 ~ 19:00<br>Power up Control<br>pure | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>pure |                                           |                                           |                                           |                                              | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning 🍃<br>Cocono.H |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Airi     |                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>pure   | 17:00 ~ 18:00<br>Pilates Barre<br>Airi    |                                           | 17:00 ~ 18:00<br>jump to burn<br>Airi     | 17:00 ~ 18:00<br>Back & Arm 🍃<br>Tomomi.I    | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Cocono.H                  |
|                                           |                                           |                                           | 18:30 ~ 19:30<br>Hip & Leg 🍃<br>Cocono.H  | 18:30 ~ 19:30<br>Basic 🍃<br>RIKAKO.Y      | 18:30 ~ 19:30<br>Back & Arm 🍃<br>Tomomi.I | 18:30 ~ 19:30<br>Pilates Cardio<br>pure      |                                                       |
|                                           |                                           |                                           | 20:00 ~ 21:00<br>Back & Arm 🍃<br>RIKAKO.Y | 20:00 ~ 21:00<br>Advance<br>Cocono.H      | 20:00 ~ 21:00<br>Pilates Barre<br>Airi    | 20:00 ~ 21:00<br>Basic 🍃<br>pure             |                                                       |

🍃：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 広島店                             |       | 【 08/17 ~ 08/24 】                         |                                         | スケジュール                                                |                                           | 2025/07/30                              | 更新                                        |
|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 08/17                                     | 08/18 | 08/19                                     | 08/20                                   | 08/21                                                 | 08/22                                     | 08/23                                   | 08/24                                     |
| 日                                         | 月     | 火                                         | 水                                       | 木                                                     | 金                                         | 土                                       | 日                                         |
| 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Airi     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Airi    | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Airi   | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Hikari                 | 10:30 ~ 11:30<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Airi    | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>pure   |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌿<br>pure     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y    | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning 🌿<br>Cocono.H | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm 🌿<br>Tomomi.I | 12:00 ~ 13:00<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y    | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Airi     |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm 🌿<br>Tomomi.I |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Airi      | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Airi | 13:30 ~ 14:30<br>Waist 🌿<br>Cocono.H                  | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Airi    | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>pure | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg 🌿<br>pure      |
| 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>Airi   |       | 15:00 ~ 16:00<br>Animal Stretch<br>Airi   |                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>pure              |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y    | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm 🌿<br>Tomomi.I |
| 16:30 ~ 17:30<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y      |       |                                           |                                         |                                                       |                                           | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Airi | 16:30 ~ 17:30<br>Hip Punch<br>pure        |
| 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm 🌿<br>Tomomi.I |       |                                           |                                         |                                                       |                                           | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>pure      | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Airi    |
|                                           |       | 17:00 ~ 18:00<br>Power up Control<br>pure | 17:00 ~ 18:00<br>Waist 🌿<br>Cocono.H    | 17:00 ~ 18:00<br>Back & Spine<br>Hikari               | 17:00 ~ 18:00<br>Basic 🌿<br>RIKAKO.Y      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Airi    |                                           |
|                                           |       | 18:30 ~ 19:30<br>Back & Arm 🌿<br>Tomomi.I | 18:30 ~ 19:30<br>Hip & Leg 🌿<br>Airi    | 18:30 ~ 19:30<br>Release&Strength<br>pure             | 18:30 ~ 19:30<br>Animal Stretch<br>Airi   |                                         |                                           |
|                                           |       | 20:00 ~ 21:00<br>Pilates Cardio<br>pure   | 20:00 ~ 21:00<br>Advance<br>Cocono.H    | 20:00 ~ 21:00<br>Back & Arm 🌿<br>pure                 | 20:00 ~ 21:00<br>Hip & Leg 🌿<br>Airi      |                                         |                                           |
|                                           |       |                                           |                                         |                                                       |                                           |                                         |                                           |

| pilates K 広島店    |                | 【 08/25 ~ 08/31 】 |               | スケジュール         |                          | 2025/07/30       | 更新 |
|------------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|--------------------------|------------------|----|
| 08/25            | 08/26          | 08/27             | 08/28         | 08/29          | 08/30                    | 08/31            |    |
| 月                | 火              | 水                 | 木             | 金              | 土                        | 日                |    |
| 10:30 ~ 11:30    | 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 🌿          | Shape up waist | Basic 🌿           | jump to burn  | Advance        | Basic 🌿                  | Power up Control |    |
| RIKAKO.Y         | Airi           | RIKAKO.Y          | Airi          | Cocono.H       | Cocono.H                 | pure             |    |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00     | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00            | 12:00 ~ 13:00    |    |
| Hip Punch        | Basic 🌿        | Animal Stretch    | Basic 🌿       | Back & Arm 🌿   | Back & Arm 🌿             | Advance          |    |
| pure             | RIKAKO.Y       | Airi              | RIKAKO.Y      | Tomomi.I       | Tomomi.I                 | Cocono.H         |    |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30     | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30            | 13:30 ~ 14:30    |    |
| Basic 🌿          | Hip & Leg 🌿    | Pilates Workout   | Pilates Barre | Back & Spine   | Stretch & Conditioning 🌿 | Back & Arm 🌿     |    |
| RIKAKO.Y         | Airi           | Cocono.H          | Airi          | Cocono.H       | Cocono.H                 | RIKAKO.Y         |    |
|                  | 15:00 ~ 16:00  |                   | 15:00 ~ 16:00 |                | 15:00 ~ 16:00            | 15:00 ~ 16:00    |    |
|                  | Basic 🌿        |                   | Back & Arm 🌿  |                | Back & Spine             | Waist 🌿          |    |
|                  | RIKAKO.Y       |                   | pure          |                | Cocono.H                 | Cocono.H         |    |
|                  |                |                   |               |                | 16:30 ~ 17:30            | 16:30 ~ 17:30    |    |
|                  |                |                   |               |                | Pilates Workout          | Basic 🌿          |    |
|                  |                |                   |               |                | pure                     | RIKAKO.Y         |    |
|                  |                |                   |               |                | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00    |    |
|                  |                |                   |               |                | Back & Arm 🌿             | Pilates Cardio   |    |
|                  |                |                   |               |                | Tomomi.I                 | pure             |    |
| 17:00 ~ 18:00    | 17:00 ~ 18:00  |                   | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00  | 19:30 ~ 20:30            |                  |    |
| Release&Strength | Back & Arm 🌿   |                   | Basic 🌿       | Hip & Leg 🌿    | Body Balance             |                  |    |
| pure             | Tomomi.I       |                   | RIKAKO.Y      | Airi           | pure                     |                  |    |
| 18:30 ~ 19:30    | 18:30 ~ 19:30  | 18:30 ~ 19:30     | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30  |                          |                  |    |
| Back & Arm 🌿     | Advance        | Pilates Barre     | Body Balance  | Waist 🌿        |                          |                  |    |
| Tomomi.I         | Cocono.H       | Cocono.H          | Airi          | Cocono.H       |                          |                  |    |
| 20:00 ~ 21:00    | 20:00 ~ 21:00  | 20:00 ~ 21:00     | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00  |                          |                  |    |
| Power up Control | Waist 🌿        | Pilates Cardio    | Back & Arm 🌿  | Shape up waist |                          |                  |    |
| pure             | Cocono.H       | pure              | pure          | Airi           |                          |                  |    |

🌿 : 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。