

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

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 Basic 🍃 Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Natsuki.F		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Natsuki.F
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 karen.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 karen.M	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 karen.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Misaki.E
13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Mao.Y	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 karen.M		13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.E			13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Mao.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Natsuki.F
15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 karen.M	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Misaki.E						15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 Misaki.E
17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Mao.Y							17:30 ~ 18:30 jump to burn Natsuki.F
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 karen.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 karen.M	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Misaki.E	
			19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Mao.Y	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mao.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 karen.M	
			21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 karen.M	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 karen.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 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 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/07/13 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 Release&Strength Misaki.E	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuki.F		10:30 ~ 11:30 Waist Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic karen.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misaki.E
12:30 ~ 13:30 Waist Mao.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Basic karen.M		12:00 ~ 13:00 Basic Mao.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Natsuki.F	12:30 ~ 13:30 Basic karen.M
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Misaki.E		13:30 ~ 14:30 Waist Mao.Y			13:30 ~ 14:30 jump to burn Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm karen.M	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Misaki.E
16:30 ~ 17:30 Basic karen.M						15:00 ~ 16:00 Waist Natsuki.F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm karen.M
						17:30 ~ 18:30 Basic karen.M	
		18:00 ~ 19:00 Basic Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miho.S	18:00 ~ 19:00 Waist Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic karen.M		
		19:30 ~ 20:30 jump to burn Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm karen.M		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsuki.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miho.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miho.S	21:00 ~ 22:00 Waist Mao.Y		

pilates Kアルパーク広島店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/07/13 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Misaki.E	10:30 ~ 11:30 jump to burn Natsuki.F		10:30 ~ 11:30 Basic Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E
	12:00 ~ 13:00 Basic karen.M	12:30 ~ 13:30 Basic Mao.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Misaki.E	12:00 ~ 13:00 Waist Natsuki.F	12:30 ~ 13:30 Basic Mao.Y
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Misaki.E			13:30 ~ 14:30 Waist Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Misaki.E	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Natsuki.F
					15:00 ~ 16:00 Basic Mao.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Mao.Y
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Misaki.E	
	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm karen.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm karen.M		
	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Mao.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm karen.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Misaki.E		
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Natsuki.F	21:00 ~ 22:00 Basic karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mao.Y	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時間前を切った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。