

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength		Shape up waist	Waist	Basic		Back & Arm	Hip & Leg
pure		Misaki.E	Mao.Y	Karen.M		miu.k	miu.k
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Basic	jump to burn	Waist		Stretch & Conditioning	Basic
Mao.Y		Karen.M	Misaki.E	Mao.Y		Cocono.H	Karen.M
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Basic	
		Misaki.E	Mao.Y	miu.k		Karen.M	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Release&Strength	Hip & Leg			
			Misaki.E	Karen.M			
			17:30 ~ 18:30				
			Shape up waist				
			Misaki.E				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Basic				Basic	Back & Arm
Karen.M	miu.k	Cocono.H				Mao.Y	Karen.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Waist	Back & Arm				Shape up waist	Basic
pure	Mao.Y	miu.k				Misaki.E	Mao.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Waist
Karen.M	Mao.Y	Cocono.H				Misaki.E	Mao.Y

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	Waist	Hip & Leg		Basic	Waist	
	Karen.M	Cocono.H	Karen.M		Mao.Y	Mao.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Basic	jump to burn		Back & Arm	Basic	
	miu.k	Karen.M	Misaki.E		Karen.M	Karen.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Waist		
	Karen.M	Cocono.H	Karen.M		Mao.Y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Shape up waist				
		Karen.M	Misaki.E				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		Cocono.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic				Release&Strength	Hip & Leg	Basic
Mao.Y	Mao.Y				Misaki.E	miu.k	Mao.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Hip & Leg				Hip & Leg	Basic	jump to burn
miu.k	miu.k				miu.k	Mao.Y	Misaki.E
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Waist				jump to burn	Back & Arm	Waist
Mao.Y	Mao.Y				Misaki.E	miu.k	Mao.Y

🌱：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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/18 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	jump to burn	Shape up waist		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱
miu.k	Misaki.E	Misaki.E		Mao.Y	miu.k		Mao.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		jump to burn	Basic 🌱		Back & Arm 🌱
Karen.M	Misaki.E	Mao.Y		Misaki.E	Mao.Y		miu.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			Waist 🌱
miu.k	miu.k	miu.k		Mao.Y			Mao.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌱	Waist 🌱					
	Misaki.E	Mao.Y					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	miu.k						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Basic 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱
Misaki.E				Karen.M	Karen.M	Misaki.E	Cocono.H
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Shape up waist	Waist 🌱	Release&Strength	Basic 🌱
Mao.Y				Misaki.E	Mao.Y	Misaki.E	Karen.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength				Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist
Misaki.E				Karen.M	Karen.M	miu.k	Misaki.E

pilates Kアルパーク広島店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/18 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱
miu.k	Karen.M		Misaki.E	Mao.Y		miu.k
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Shape up waist		Back & Arm 🌱	Release&Strength		Basic 🌱
Mao.Y	Misaki.E		miu.k	Misaki.E		Karen.M
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn			Back & Arm 🌱
miu.k	Karen.M		Misaki.E			miu.k
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist 🌱	jump to burn					
Mao.Y	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
			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist
			Karen.M	miu.k	Karen.M	Misaki.E
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Release&Strength
			miu.k	Misaki.E	miu.k	Misaki.E
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
			Karen.M	miu.k	Karen.M	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。