

pilates K 広島店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip Punch	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Reset Flow
Airi	Airi	pure	pure	Cocono.H	Airi	RIKAKO.Y	Natsuki.F
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	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱
Cocono.H	RIKAKO.Y	pure	Tomomi.I	pure	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y
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	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Power up Control	Advance	Shape up waist	Basic 🌱	Shape up waist
Airi	Natsuki.F	RIKAKO.Y	pure	Cocono.H	Airi	RIKAKO.Y	Airi
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	
	Airi		RIKAKO.Y	Natsuki.F		Tomomi.I	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Leg Lines	Release&Strength			
			Airi	pure			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Basic 🌱	Reset Flow			
			RIKAKO.Y	Natsuki.F			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Animal Stretch		Body Balance	Pilates Barre	
Natsuki.F	RIKAKO.Y	Natsuki.F	Airi		pure	Airi	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Back & Spine	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Power up Control
Cocono.H	Natsuki.F	Natsuki.F			Tomomi.I	Tomomi.I	pure
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Reset Flow	Shape up waist	Basic 🌱			Hip Punch	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌱
Natsuki.F	Airi	RIKAKO.Y			pure	Airi	Cocono.H

pilates K 広島店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/14 更新	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Body Balance
Natsuki.F	RIKAKO.Y	Natsuki.F	pure	RIKAKO.Y	Natsuki.F	Natsuki.F	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	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Waist 🌱
pure	Tomomi.I	pure	Natsuki.F	Cocono.H	Tomomi.I	pure	Natsuki.F
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	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Reset Flow	Leg Lines	Back & Arm 🌱
Natsuki.F	Cocono.H	Natsuki.F	pure	Cocono.H	Natsuki.F	Airi	RIKAKO.Y
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Pilates Barre		Waist 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic 🌱		Power up Control
Airi		Tomomi.I	Airi	pure	RIKAKO.Y		pure
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio	jump to burn	Back & Spine			
		pure	Natsuki.F	Cocono.H			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Release&Strength			
		Natsuki.F	Airi	pure			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Shape up waist	Pilates Workout	Animal Stretch
pure	RIKAKO.Y	Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi	pure	pure
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Leg Lines	Advance				Basic 🌱	Waist 🌱	Reset Flow
Airi	Cocono.H				RIKAKO.Y	Tomomi.I	Natsuki.F
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Pilates Cardio	Back & Arm 🌱				Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱
pure	Tomomi.I				Airi	Airi	RIKAKO.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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Basic 🌱	Advance	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Leg Lines	Reset Flow	Basic 🌱
pure	Natsuki.F	Cocono.H	Natsuki.F	Airi	Airi	Natsuki.F	Natsuki.F
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	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Power up Control	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Back & Arm 🌱
RIKAKO.Y	Tomomi.I	Airi	pure	Natsuki.F	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I
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	13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Reset Flow	jump to burn	Basic 🌱	Shape up waist	Body Balance	Waist 🌱	jump to burn
pure	Natsuki.F	Natsuki.F	Natsuki.F	Airi	Airi	Natsuki.F	Natsuki.F
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱	
	Karen.M	Cocono.H		Tomomi.I		Karen.M	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance	Basic 🌱					
	Airi	Natsuki.F					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Basic 🌱	Pilates Barre					
	Karen.M	Airi					
17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Hip & Leg 🌱	Shape up waist		Pilates Cardio	Basic 🌱	Waist 🌱	Power up Control	Body Balance
Airi	Airi		pure	Airi	Tomomi.I	Cocono.H	pure
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Reset Flow	jump to burn	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
RIKAKO.Y			Tomomi.I	Natsuki.F	Misaki.E	Karen.M	Tomomi.I
20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Leg Lines			Release&Strength	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Animal Stretch
Airi			pure	Tomomi.I	Misaki.E	Cocono.H	pure

pilates K 広島店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/14 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Leg Lines		Power up Control	Animal Stretch	Basic 🌱	Pilates Barre
Natsuki.F	Airi		Cocono.H	Airi	RIKAKO.Y	Airi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y		Mao.Y	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Tomomi.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Body Balance		Advance	Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱
Natsuki.F	Airi		Cocono.H	pure	RIKAKO.Y	Airi
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Back & Spine	Waist 🌱		Reset Flow		Pilates Cardio	
Cocono.H	Tomomi.I		Natsuki.F		pure	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱					
RIKAKO.Y	Airi					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist 🌱	Basic 🌱					
Tomomi.I	RIKAKO.Y					
19:30 ~ 20:30			17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Advance			Waist 🌱		Basic 🌱	Shape up waist
Cocono.H			Mao.Y		Mao.Y	Cocono.H
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
			Pilates Barre	Back & Spine	Hip Punch	Basic 🌱
			Cocono.H	Cocono.H	pure	RIKAKO.Y
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout
			Natsuki.F	Cocono.H	Mao.Y	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。