

pilates K 広島店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/10/23 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		2025/10/23 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		2025/10/23	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 🍃	Hip & Leg 🍃	Power up Control	Body Balance
Airi	Airi		pure	Airi	Misaki.E	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	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃
RIKAKO.Y			Tomomi.I	Natsuki.F	Airi	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 🍃	jump to burn	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		2025/10/23	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	Release&Strength	Hip & Leg 🍃	
Natsuki.F	Airi		Cocono.H	pure	pure	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 🍃						
Cocono.H	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。