

pilates K 広島店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール	2025/10/14	更新			
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30				
jump to burn	Basic 🌟		Basic 🌟	Hip & Leg 🌟	Reset Flow	Leg Lines	Shape up waist					
Natsuki.F	Natsuki.F		RIKAKO.Y	Airi	Natsuki.F	Airi	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	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00				
Back & Spine	Hip Punch		Leg Lines	jump to burn	Basic 🌟	Pilates Barre	Hip & Leg 🌟					
Cocono.H	pure		Airi	Natsuki.F	RIKAKO.Y	Cocono.H	Airi					
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 🌟	Stretch & Conditioning 🌟		Back & Arm 🌟	Body Balance	jump to burn	Basic 🌟	Basic 🌟					
RIKAKO.Y	Cocono.H		Tomomi.I	Airi	Natsuki.F	Natsuki.F	RIKAKO.Y					
15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00	close	close	close	close	15:00 ～ 16:00				
Pilates Barre	Animal Stretch		Basic 🌟					Back & Arm 🌟	Waist 🌟			
Cocono.H	Airi		RIKAKO.Y					Tomomi.I	Tomomi.I			
16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30		close					close	close	close	16:30 ～ 17:30	
Waist 🌟	Shape up waist										Leg Lines	
Natsuki.F	Cocono.H										Airi	
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00			18:00 ～ 19:00	Back & Arm 🌟							
Hip & Leg 🌟	Pilates Cardio	Tomomi.I										
Cocono.H	pure	17:00 ～ 18:00	17:00 ～ 18:00	17:00 ～ 18:00	17:00 ～ 18:00	17:00 ～ 18:00	19:30 ～ 20:30					
19:30 ～ 20:30		Body Balance	Reset Flow	Waist 🌟	Hip & Leg 🌟	Stretch & Conditioning 🌟						
Basic 🌟		Airi	Natsuki.F	Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y						
RIKAKO.Y		18:30 ～ 19:30	18:30 ～ 19:30	18:30 ～ 19:30	18:30 ～ 19:30							
		Waist 🌟	Basic 🌟	Back & Spine	Advance							
		Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H	Cocono.H							
		20:00 ～ 21:00	20:00 ～ 21:00	20:00 ～ 21:00	20:00 ～ 21:00							
		Shape up waist	Back & Arm 🌟	Basic 🌟	Back & Spine							
		Airi	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H							

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

2025/10/14 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Tomomi.I	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Airi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 RIKAKO.Y	10:30 ~ 11:30 Power up Control Cocono.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Natsuki.F		
12:00 ~ 13:00 jump to burn Natsuki.F			12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Airi	12:00 ~ 13:00 Body Balance Airi	12:00 ~ 13:00 jump to burn Natsuki.F	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Airi		
13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 RIKAKO.Y			13:30 ~ 14:30 Advance Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 RIKAKO.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 RIKAKO.Y		
close			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Hikari	close	15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Tomomi.I	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 RIKAKO.Y	15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Natsuki.F		
			close		close	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 Tomomi.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 Tomomi.I	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌿 RIKAKO.Y	
						18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 RIKAKO.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 RIKAKO.Y	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Airi	
						17:00 ~ 18:00 Advance Hikari	17:00 ~ 18:00 Back & Arm 🌿 Tomomi.I	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 RIKAKO.Y
						18:30 ~ 19:30 Basic 🌿 Natsuki.F	18:30 ~ 19:30 jump to burn Natsuki.F		
			20:00 ~ 21:00 Hip & Leg 🌿 Hikari		20:00 ~ 21:00 Reset Flow Hikari	20:00 ~ 21:00 Waist 🌿 Natsuki.F			

2025/10/14 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 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	
Waist 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈	Back & Spine	Pilates Cardio	Leg Lines	
Natsuki.F	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Cocono.H	Airi	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	
Advance	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	Power up Control	
Cocono.H	Natsuki.F	Cocono.H	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	
Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm 🌈	Advance	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈	
Airi	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌈		Pilates Barre		Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	
Natsuki.F		Airi		Natsuki.F	Cocono.H	
close		close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
					Leg Lines	Back & Arm 🌈
					Airi	RIKAKO.Y
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow		jump to burn				
Natsuki.F		Airi				
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Basic 🌈	Pilates Barre			
Cocono.H	Cocono.H	Natsuki.F	Airi			
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			
Leg Lines	Waist 🌈	Hip & Leg 🌈	Pilates Workout			
Airi	Tomomi.I	Tomomi.I	Cocono.H			
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
Pilates Barre	Pilates Cardio	Animal Stretch	Back & Arm 🌈			
Cocono.H	Airi	Airi	Natsuki.F			

※ 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週間前迄にお願しております。
- ・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。