

| pilates K 広島店            |                | 【 10/01 ~ 10/08 】 |                  | スケジュール           |                | 2025/10/29    |                          | 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           |                | 2025/10/29      |                  | 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 🌱          |    |
| Hikari           | 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

2025/10/29 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

2025/10/29 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 🌱       |       | Waist 🌱          | 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            |                 | RIKAKO.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        | Tomomi.I                 | 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。