

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

pilatesK 広島店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09 火		12/10 水	12/11 木	12/12 金	12/13 土	12/14 日	12/15 月	12/16 火
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
jump to burn		Basic 🌿	Pilates Workout	Back & Spine	Waist spXmas 🌿	Back & Spine	Pilates Workout	Back & Arm 🌿
Natsuki.F		RIKAKO.Y	Cocono.H	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Cocono.H	Tomomi.I
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
Leg Lines		Reset Flow	Release&Strength	Basic 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿	Body Balance	Advance
Airi		Natsuki.F	sora	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y	Airi	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist spXmas 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Animal Stretch	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Spine	Hip & Leg 🌿
Natsuki.F		RIKAKO.Y	sora	Natsuki.F	Tomomi.I	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I
15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Basic 🌿	Basic 🌿		Leg Lines		Power up Control	Animal Stretch		
RIKAKO.Y	Cocono.H		Airi		Cocono.H	Airi		
close	close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	close		
			Basic 🌿		Waist spXmas 🌿			
			Natsuki.F		Tomomi.I			
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Tomomi.I	RIKAKO.Y	close						
19:30 ~ 20:30	close							
Reset Flow			Basic 🌿	Back & Spine				
Airi		Natsuki.F	Tomomi.I	Natsuki.F	Tomomi.I	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H
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 🌿	Leg Lines	Pilates Cardio	Reset Flow	Shape up waist			Leg Lines	
RIKAKO.Y	Airi	Airi	Natsuki.F	Airi			Airi	
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Shape up waist	Animal Stretch	Waist spXmas 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿			Pilates Workout	
Airi	Airi	Tomomi.I	Tomomi.I	RIKAKO.Y			Cocono.H	

🌿：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。

pilatesK 広島店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14 更新							
12/17		12/18		12/19		12/20		12/21		12/22		12/23		12/24	
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	
Hip & Leg 🌱		Waist spXmas 🌱		Basic 🌱		Pilates Barre		Release&Strength		Pilates Barre		Leg Lines		Waist spXmas 🌱	
Tomomi.I		Tomomi.I		RIKAKO.Y		Cocono.H		Tomomi.I		Airi		Airi		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	
Basic 🌱		jump to burn		Pilates Workout		Basic 🌱		Shape up waist		Back&Arm 🌱		Shape up waist		Body Balance	
RIKAKO.Y		Rina.A		Cocono.H		RIKAKO.Y		Cocono.H		Tomomi.I		Minami		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	
Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Pilates Cardio		Basic 🌱		Pilates Workout	
Tomomi.I		Tomomi.I		RIKAKO.Y		Cocono.H		Tomomi.I		Airi		Airi		Cocono.H	
close		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		close	
		Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Hip Punch			
		Rina.A				RIKAKO.Y		Cocono.H				Minami			
		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				close			
						Back & Spine		Hip & Leg 🌱							
						Cocono.H		Tomomi.I							
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00							
Basic 🌱		Advance													
RIKAKO.Y		Cocono.H													
19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30				17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00			
Animal Stretch				Stretch & Conditioning 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Body Balance		Basic 🌱		Leg Lines			
Airi				RIKAKO.Y		Cocono.H		RIKAKO.Y		RIKAKO.Y		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	
Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Waist spXmas 🌱						Hip & Leg 🌱		Pilates Barre		Basic 🌱	
RIKAKO.Y		Tomomi.I		Tomomi.I						Tomomi.I		Airi		RIKAKO.Y	
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		Basic 🌱		Pilates Cardio						Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Animal Stretch	
Airi		RIKAKO.Y		Airi						RIKAKO.Y		RIKAKO.Y		Airi	

pilatesK 広島店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
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	close	close
Reset Flow	Animal Stretch	Basic 🌱	Leg Lines	Basic 🌱		
Hikari	Airi	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Release&Strength	Advance	Power up Control	Basic 🌱	Pilates Cardio		
Tomomi.I	Hikari	Cocono.H	RIKAKO.Y	Airi		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Body Balance	Advance		
Hikari	Airi	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H		
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌱		Shape up waist	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
Cocono.H		Cocono.H	RIKAKO.Y	Airi		
close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Release&Strength	jump to burn	Pilates Workout		
		Tomomi.I	Airi	Cocono.H		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre		Basic 🌱	Body Balance			
Cocono.H	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30				
Power up Control	Reset Flow	Waist 🌱				
Cocono.H	Hikari	Tomomi.I				
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
Waist spXmas 🌱	Hip & Leg 🌱					
Tomomi.I	Tomomi.I					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Pilates Barre	Release&Strength					
Cocono.H	Tomomi.I					

🌱 : 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。