

| pilatesK 広島店 | | 【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール | | | | 2025/12/14 更新 | |
|--------------|-------|--------------------------|----------------|-------|------------------------|---------------|------------------|
| 01/01 | 01/02 | 01/03 | 01/04 | 01/05 | 01/06 | 01/07 | 01/08 |
| 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 |
| | | Release&Strength | Waist | | Basic | Back & Arm | Animal Stretch |
| | | Tomomi.I | Tomomi.I | | Rio.k | Rio.k | Airi |
| | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| | | Shape up waist | Pilates Cardio | | Power up Control | Leg Lines | Basic |
| | | Cocono.H | Airi | | Cocono.H | Airi | Rio.k |
| | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| | | Hip & Leg | Basic | | Waist | Basic | Pilates Barre |
| | | Tomomi.I | RIKAKO.Y | | Rio.k | Rio.k | Airi |
| | | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | | 15:00 ~ 16:00 | | 15:00 ~ 16:00 |
| | | Basic | Pilates Barre | | Body Balance | | Release&Strength |
| | | RIKAKO.Y | Airi | | RIKAKO.Y | | Rio.k |
| | | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | | close | close | close |
| | | Back & Spine | Hip & Leg | | close | | close |
| | | Cocono.H | Tomomi.I | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 |
| | | Stretch & Conditioning | Body Balance | | Stretch & Conditioning | Waist | Back & Arm |
| | | RIKAKO.Y | RIKAKO.Y | | RIKAKO.Y | Tomomi.I | Rio.k |
| | | 19:30 ~ 20:30 | | | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 |
| | | Advance | | | Back & Spine | Jump to burn | Shape up waist |
| | | Cocono.H | | | Cocono.H | Airi | Cocono.H |
| | | | | | | | |
| | | | | | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00 |
| | | | | | Basic | Hip & Leg | Advance |
| | | | | | RIKAKO.Y | Tomomi.I | Cocono.H |

| pilatesK 広島店 | | 【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール | | | | | |
|-----------------|------------------|--------------------------|------------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| 01/09 | 01/10 | 01/11 | 01/12 | 01/13 | 01/14 | 01/15 | 01/16 |
| 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 & Leg | jump to burn | Basic | Stretch & Conditioning | Leg Lines | Waist | Advance | Basic |
| Tomomi.I | Airi | Cocono.H | RIKAKO.Y | Airi | Tomomi.I | sora | Rio.k |
| 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 Workout | Basic | Release&Strength | Leg Lines | Body Balance | Pilates Cardio | Waist | Release&Strength |
| Cocono.H | RIKAKO.Y | Tomomi.I | Airi | RIKAKO.Y | Airi | Rio.k | 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 |
| Back & Arm | Leg Lines | Back & Spine | Basic | Animal Stretch | Hip & Leg | jump to burn | Waist |
| Tomomi.I | Airi | Cocono.H | RIKAKO.Y | Airi | Tomomi.I | sora | Rio.k |
| 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | close | 15:00 ~ 16:00 | close |
| Back & Arm | Hip & Leg | Waist | Basic | Back & Arm | | Back & Arm | |
| RIKAKO.Y | Tomomi.I | Rio.k | RIKAKO.Y | Rio.k | | Rio.k | |
| 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | | | | |
| Pilates Barre | Power up Control | Body Balance | | | | | |
| Airi | Cocono.H | Airi | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 18:00 | close | close | close |
| Basic | Waist | Basic | close | close | close | close | close |
| RIKAKO.Y | Tomomi.I | Rio.k | | | | | |
| 17:00 ~ 18:00 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 |
| Basic | Hip & Leg | Animal Stretch | Waist | Leg Lines | Hip & Leg | close | close |
| Rio.k | Airi | Airi | Rio.k | Airi | Tomomi.I | | |
| 18:30 ~ 19:30 | Pilates Barre | Cocono.H | RIKAKO.Y | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 |
| Pilates Barre | | | | Basic | Release&Strength | Basic | Body Balance |
| Cocono.H | | | | RIO.K | RIO.K | RIKAKO.Y | RIKAKO.Y |
| 20:00 ~ 21:00 | Waist | Rio.k | Rio.k | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00 |
| Waist | | | | Back & Arm | Basic | Pilates Cardio | Basic |
| Rio.k | | | | RIO.K | RIKAKO.Y | Airi | RIKAKO.Y |

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

| pilatesK 広島店 | | 【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール | | | | | | 2025/12/14 更新 | |
|------------------------|----------------|--------------------------|-----------------|------------------------|---------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| 01/17 | 01/18 | 01/19 | 01/20 | 01/21 | 01/22 | 01/23 | 01/24 | 土 | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | 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 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |
| Back & Spine | Waist | Back & Arm | Pilates Workout | Stretch & Conditioning | Hip & Leg | Hip & Leg | Waist | | |
| Cocono.H | Momoka.C | RIKAKO.Y | Cocono.H | sora | Tomomi.I | Tomomi.I | 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 | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 |
| Hip & Leg | Basic | Shape up waist | Basic | Back & Spine | Basic | Back & Arm | | | |
| Airi | RIKAKO.Y | sora | Airi | Cocono.H | Rio.k | 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 | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |
| Stretch & Conditioning | Leg Lines | Basic | Back & Spine | Pilates Barre | Back & Arm | Basic | | | |
| Cocono.H | Airi | RIKAKO.Y | Cocono.H | sora | Tomomi.I | Cocono.H | | | |
| 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 |
| Animal Stretch | Back & Arm | Hip & Leg | Shape up waist | Power up Control | | | Hip & Leg | | |
| Airi | Momoka.C | sora | Airi | Cocono.H | | | Tomomi.I | | |
| 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 |
| Basic | Body Balance | Pilates Workout | Advance | | | | Pilates Barre | | |
| Cocono.H | RIKAKO.Y | Cocono.H | Cocono.H | | | | Cocono.H | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Leg Lines | Pilates Cardio | Body Balance | Leg Lines | | | | Release&Strength | | |
| Airi | Airi | RIKAKO.Y | Airi | | | | Tomomi.I | | |
| 19:30 ~ 20:30 | | | | | | | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 19:30 ~ 20:30 |
| Shape up waist | | | | | | | Basic | Waist | Advance |
| Cocono.H | | | | | | | Airi | Rio.k | Cocono.H |
| | | | | | | | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | |
| | | | | | | | Hip & Leg | Animal Stretch | |
| | | | | | | | Cocono.H | Airi | |
| | | | | | | | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00 | |
| | | | | | | | Shape up waist | Leg Lines | |
| | | | | | | | Airi | Airi | |

| pilatesK 広島店 | | 【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール | | | | | | 01/31 | |
|----------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|------------------------|--------------|--|
| 01/25 | 01/26 | 01/27 | 01/28 | 01/29 | 01/30 | 01/31 | 土 | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 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 | Back & Arm | Basic | Animal Stretch | Back & Spine | Release&Strength | | Airi | | |
| RIKAKO.Y | Rio.k | Rio.k | Hikari | Cocono.H | Rio.k | | | | |
| 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 | | |
| Shape up waist | Pilates Workout | Advance | Waist | Basic | Pilates Cardio | Basic | | | |
| Airi | Cocono.H | Cocono.H | Tomomi.I | Rio.k | 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 | | |
| Body Balance | Basic | Back & Arm | Reset Flow | Power up Control | Basic | Leg Lines | | | |
| RIKAKO.Y | Rio.k | Rio.k | Hikari | Cocono.H | RIKAKO.Y | Airi | | | |
| 15:00 ~ 16:00 | | 15:00 ~ 16:00 | | | 15:00 ~ 16:00 | | Body Balance | | |
| Pilates Barre | | Waist | | | Hip & Leg | | RIKAKO.Y | | |
| Airi | | Tomomi.I | | | Tomomi.I | | | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | close | | close | close | | 16:30 ~ 17:30 | | |
| Back & Arm | | | | | | | Basic | | |
| RIKAKO.Y | | | | | | | Airi | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | close | | | | 18:00 ~ 19:00 | | |
| Leg Lines | | | | | | | Pilates Workout | | |
| Airi | | | | | | | Cocono.H | | |
| | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| | Waist | Pilates Barre | Power up Control | Back & Arm | | | Stretch & Conditioning | | |
| | Tomomi.I | Cocono.H | Cocono.H | Rio.k | | | RIKAKO.Y | | |
| | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30 | | | |
| | Release&Strength | Back & Arm | Hip & Leg | Waist | Body Balance | | | | |
| | Rio.k | Tomomi.I | Tomomi.I | Tomomi.I | 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 | | | |
| | Hip & Leg | Pilates Workout | Back & Spine | Basic | Back & Arm | | | | |
| | Tomomi.I | Cocono.H | Cocono.H | Rio.k | 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。