

pilatesK アルパーク広島店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2025/12/13 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		
		Shape up waist	jump to burn		Pilates Barre	Stretch & Conditioning		
		Misaki.E	Misaki.E		Misaki.E	Arice.M		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Release&Strength	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	jump to burn		
		Misaki.E	未定		Arice.M	Misaki.E		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic 🌱	Pilates Barre		Shape up waist			
		Airi.F	Misaki.E		Misaki.E			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱					
		Misaki.E	未定					
close	close			close	close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
		Airi.F			sora	Momoka.C	Momoka.C	
		close		close	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
					Momoka.C	Arice.M	sora	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	jump to burn	
					sora	Momoka.C	sora	

pilatesK アルパーク広島店		【 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
Back & Arm	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic		Shape up waist
Arice.M	sora	Momoka.C		Momoka.C	Misaki.E		sora
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Pilates Barre	Hip & Leg		Stretch & Conditioning
Misaki.E	Momoka.C	Arice.M		Misaki.E	Momoka.C		Arice.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	jump to burn	Hip & Leg		Waist			Basic
Arice.M	sora	Momoka.C		Momoka.C			sora
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist	Back & Arm					
	Momoka.C	Arice.M					
close			close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Pilates Barre						
	sora						
18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist				Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm
Misaki.E				sora	Arice.M	Arice.M	Momoka.C
19:30 ~ 20:30			close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength				Shape up waist	Waist	Basic	Hip & Leg
sora				Misaki.E	Momoka.C	sora	Arice.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist
sora				sora	Arice.M	Arice.M	Momoka.C

■：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 アルパーク広島店

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/13 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
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		Release&Strength	Hip & Leg		Waist	Back & Arm
Misaki.E	sora		Misaki.E	Momoka.C		Momoka.C	Arice.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Hip & Leg		Waist	Basic		jump to burn	Basic
Momoka.C	Arice.M		Momoka.C	Misaki.E		Misaki.E	sora
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Shape up waist		Pilates Barre	Shape up waist		Back & Arm	Hip & Leg
Arice.M	sora		Misaki.E	Misaki.E		Momoka.C	Arice.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Waist	
Misaki.E	Arice.M		Arice.M	Arice.M		sora	
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	
Hip & Leg			Waist	Back & Arm		close	
Momoka.C			Momoka.C	Arice.M		17:30 ~ 18:30	
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Release&Strength	
			Back & Arm	Pilates Barre		sora	
			Momoka.C	Misaki.E		close	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	
			jump to burn	Stretch & Conditioning		15:00 ~ 16:00	
			sora	Arice.M		Release&Strength	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		sora	
			Waist	Hip & Leg		close	
			Momoka.C	Arice.M		17:30 ~ 18:30	

pilatesK アルパーク広島店

【 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
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Basic
Misaki.E		Momoka.C	Arice.M		Arice.M	sora
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm		Back & Arm	jump to burn		Basic	Shape up waist
Momoka.C		Arice.M	Misaki.E		sora	Misaki.E
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Back & Arm
Misaki.E		Arice.M			Arice.M	Arice.M
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg					Release&Strength	
Arice.M					sora	
close		close			close	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
		Shape up waist	Waist	Basic	jump to burn	Hip & Leg
		Misaki.E	Momoka.C	sora	Misaki.E	Arice.M
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	close
		Momoka.C	Arice.M	Arice.M	sora	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic	Hip & Leg	Release&Strength	Pilates Barre	
		Misaki.E	Momoka.C	sora	Misaki.E	

*: 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。