

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
close	close	10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	close	10:30    ~    11:30	10:30    ~    11:30	close
		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	close	
		Basic	Pilates Barre		Shape up waist		
		Airi.F	Misaki.E		Misaki.E		
		15:00    ~    16:00	16:30    ~    17:30		close		
		Hip & Leg	Waist				
		Misaki.E	未定				
			close				
		17:30    ~    18:30					
		Basic					
		Airi.F					
		close					
18:00    ~    19:00	18:00    ~    19:00	18:00    ~    19:00	18:00    ~    19:00	18:00    ~    19:00	18:00    ~    19:00		
Basic	Hip & Leg	Back & Arm					
sora	Momoka.C	Momoka.C					
19:30    ~    20:30	19:30    ~    20:30	19:30    ~    20:30	19:30    ~    20:30	19:30    ~    20:30	19:30    ~    20:30		
Waist	Back & Arm	Basic					
Momoka.C	Arice.M	sora					
21:00    ~    22:00	21:00    ~    22:00	21:00    ~    22:00	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	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	close			13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️				Basic 🏋️	
Arice.M	sora	Momoka.C		Momoka.C		sora			
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close		close	close
	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️							
	Momoka.C	Arice.M							
	17:30 ~ 18:30	close							
Pilates Barre									
sora									
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Shape up waist	Release&Strength				Back & Arm 🏋️	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週間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切っ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 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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				close		close		15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		Stretch & Conditioning 🍌				Back & Arm 🍌		Stretch & Conditioning 🍌								Waist 🍌	
Misaki.E		Arice.M				Arice.M		Arice.M								sora	
close		close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30								close	
						Waist 🍌		Back & Arm 🍌									
						Momoka.C		Arice.M									
17:30 ~ 18:30		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		17:30 ~ 18:30							
Hip & Leg 🍌				Hip & Leg 🍌		Waist 🍌				Release&Strength							
Momoka.C				Arice.M		Momoka.C				sora							
close				close		close				close							
close				close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close							
						Back & Arm 🍌		Pilates Barre									
						Momoka.C		Misaki.E									
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									
						jump to burn		Stretch & Conditioning 🍌									
sora		Arice.M		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Waist 🍌		Hip & Leg 🍌		Momoka.C		Arice.M											