

pilatesK 広島店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール						2026/01/30 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Release&Strength	Waist	Tomomi.I	Rio.k	Back&Arm	Animal Stretch		
		Tomomi.I	Tomomi.I			Rio.k	Airi		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Shape up waist	Pilates Cardio	Power up Control	Leg Lines	Basic	
		Cocono.H	Airi	Cocono.H		Cocono.H			
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	Basic	Waist	Basic	Pilates Barre	
		Tomomi.I	RIKAKO.Y	Tomomi.I	RIO.K	RIO.K	Airi		
		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	Basic	Pilates Barre	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
		RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y		Body Balance	Release&Strength		
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Back & Spine	Hip & Leg	RIKAKO.Y	RIO.K		
		Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H		close	close	close	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning	Body Balance	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
		RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y		Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm	
		19:30 ~ 20:30		Advance		RIKAKO.Y	Tomomi.I	RIO.K	
		Cocono.H				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
						Back & Spine	jump to burn	Shape up waist	
						Cocono.H	Airi	Cocono.H	
						20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
						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		
close	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	
		Hip & Leg	jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning	Leg Lines	Waist	Advance	
		Tomomi.I	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Airi	Tomomi.I	sora	
		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	
		Cocono.H	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y	Airi	RIO.K	
		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	
		Tomomi.I	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Airi	Tomomi.I	RIO.K	
		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	
		Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Basic		Back & Arm		
		RIKAKO.Y	Tomomi.I	RIO.K	RIKAKO.Y		RIO.K		
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				close	
		Pilates Barre	Power up Control	Body Balance				close	
		Airi	Cocono.H	Airi				close	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Basic	Waist	Basic					
		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	
		Basic	Hip & Leg	Animal Stretch	Waist	Leg Lines	Hip & Leg		
		RIO.K	Airi	Airi	RIO.K	Airi	Tomomi.I		
		18:30 ~ 19:30			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			RIKAKO.Y	RIO.K	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	
		20:00 ~ 21:00			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	

⌚: 体験可能なレッスン  
 ・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。

pilatesK 広島店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/30 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	更新	
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	Waist		
Cocono.H	Momoka.C		RIKAKO.Y	Cocono.H	sora	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	
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	
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	
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					
Basic	Body Balance		Pilates Workout	Advance					
Cocono.H	RIKAKO.Y		Cocono.H	Cocono.H					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Leg Lines	Pilates Cardio		Body Balance	Leg Lines					
Airi	Airi		RIKAKO.Y	Airi					
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	01/31	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	日	更新	
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		
Basic	Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Back & Spine	Release&Strength	jump to burn			
RIKAKO.Y	Rio.k	Rio.k	Hikari	Cocono.H	Rio.k	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Pilates Cardio	Advance	Waist	Basic	Pilates Cardio	Basic			
Airi	Hikari	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	Rio.k	Airi			
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00		
Leg Lines		Waist		Hip & Leg			Body Balance		
Airi		Tomomi.I		Tomomi.I			Airi		
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30		
Back & Arm							Basic		
RIKAKO.Y							Cocono.H		
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00		
Reset Flow							Pilates Workout		
Hikari							Cocono.H		
	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				
	Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Pilates Barre				
	Rio.k	Tomomi.I	Tomomi.I	Tomomi.I	Cocono.H				
	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。