


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	close	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	Body Balance	Release&Strength
		Basic	Pilates Barre		RIKAKO.Y		
		RIKAKO.Y	Airi		close	close	close
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		Back & Spine	Hip & Leg				
		Cocono.H	Tomomi.I				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Stretch & Conditioning	Body Balance				
		RIKAKO.Y	RIKAKO.Y				
19:30 ~ 20:30							
Advance							
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	
close	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 🌈		
	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Rio.k	RIKAKO.Y		Rio.k		
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close		close
	Pilates Barre	Power up Control	Body Balance					
	Airi	Cocono.H	Airi					
	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	close	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。

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		
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	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		
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		
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	close	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	close		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		
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	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist							Basic 🏋️	Waist 🏋️	Advance
Cocono.H							Airi	Rio.k	Cocono.H
							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						
01/25	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	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		
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		
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	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00		
Leg Lines		Waist 🌈		Hip & Leg 🌈		Body Balance		
Airi		Tomomi.I		Tomomi.I		Airi		
16:30 ~ 17:30		close		close		close	close	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	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。