

pilatesK 広島店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2026/01/27 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 Release&Strength Tomomi.I	10:30 ~ 11:30 Waist Tomomi.I		10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rio.k	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Airi
		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Airi		12:00 ~ 13:00 Power up Control Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Basic RIKAKO.Y		13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Airi
		15:00 ~ 16:00 Basic RIKAKO.Y	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Airi		15:00 ~ 16:00 Body Balance RIKAKO.Y		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rio.k
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Cocono.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Tomomi.I		close	close	close
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning RIKAKO.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance RIKAKO.Y		17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning RIKAKO.Y	17:00 ~ 18:00 Waist Tomomi.I	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Rio.k
		19:30 ~ 20:30 Advance Cocono.H			18:30 ~ 19:30 Back & Spine Cocono.H	18:30 ~ 19:30 jump to burn Airi	18:30 ~ 19:30 Shape up waist Cocono.H
					20:00 ~ 21:00 Basic RIKAKO.Y	20:00 ~ 21:00 Hip & Leg Tomomi.I	20:00 ~ 21:00 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
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					
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	Tomomi.I	Tomomi.I
Rio.k	Airi	Airi	Rio.k	Airi	Rio.k		
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
				Basic	Release&Strength	Basic	Body Balance
				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
				Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	Basic
				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						2026/01/27 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	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			
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	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			RIKAKO.Y		
16:30 ~ 17:30							16:30 ~ 17:30		
Back & Arm							Basic		
RIKAKO.Y							Airi		
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。