


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
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	15:00 ~ 16:00
		Basic	Pilates Barre		Release&Strength		
		RIKAKO.Y	Airi		Rio.k		
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close	close	close
		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		Pilates Barre		Power up Control	Body Balance
		Airi	Cocono.H	Airi			close		close	close
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close		close	close
		Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿			close		close	close
Rio.k	Tomomi.I	Rio.k	close	close	close					
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		
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						2026/01/27 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	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		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						
01/25	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		RIKAKO.Y		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🌈						Basic 🌈		
RIKAKO.Y						Airi		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		
Reset Flow		close		close		Pilates Workout		
Hikari	Cocono.H							
	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。