


pilatesK 広島店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/28 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Pilates Cardio	Advance	Hip & Leg 🌱	
Airi		Tomomi.I	Airi	Rio.k	Airi	Cocono.H	Tomomi.I	
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	
Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout	
Rio.k		Rio.k	Tomomi.I	Airi	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H	
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	
Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Leg Lines	Back & Spine	Body Balance	
Airi		Tomomi.I	Airi	Rio.k	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic 🌱		Body Balance		jump to burn		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
Rio.k		RIKAKO.Y		Airi		RIKAKO.Y	Cocono.H	
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre						Shape up waist	Basic 🌱	
Airi						Cocono.H	RIKAKO.Y	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength						Body Balance	Waist 🌱	
Rio.k						RIKAKO.Y	Tomomi.I	
		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30
		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
		Rio.k		RIKAKO.Y		Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H
		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
		Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱		Back & Spine	Release&Strength	
		RIKAKO.Y		Tomomi.I		Cocono.H	Tomomi.I	
		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
		Pilates Barre		Body Balance		Advance	Basic 🌱	
		Rio.k		RIKAKO.Y		Cocono.H	RIKAKO.Y	

pilatesK 広島店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール					
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
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 & Spine	jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
Cocono.H	Rio.k	Cocono.H	Ruka.I	Airi	Rio.k	Cocono.H	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
Basic 🌱	Release&Strength	Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Power up Control
Cocono.H	Tomomi.I	Airi	Rio.k	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H
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
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Waist 🌱	Advance	Waist 🌱
Tomomi.I	Rio.k	Cocono.H	Ruka.I	Airi	Rio.k	Cocono.H	Rio.k
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Waist 🌱		Leg Lines	Hip & Leg 🌱	
	Tomomi.I	Airi	Rio.k		Airi	RIKAKO.Y	
	close	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Shape up waist			Back & Arm 🌱	Back & Spine	
		Cocono.H			Tomomi.I	Cocono.H	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Leg Lines	jump to burn			Basic 🌱		
	Airi	Airi			RIKAKO.Y		
	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Basic 🌱	Basic 🌱	Advance	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	
Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I		Tomomi.I	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance			Shape up waist
Airi	Tomomi.I		Rio.k	RIKAKO.Y			Cocono.H
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00
Waist 🌱	Reset Flow		Stretch & Conditioning 🌱	Power up Control			Release&Strength
Rio.k	Airi		RIKAKO.Y	Cocono.H			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時間前を切つ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		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/28 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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 & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Basic	
Tomomi.I	Airi	Riri.O	Cocono.H	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	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	
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Animal Stretch	Release&Strength	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	
Rio.k	Cocono.H	Riri.O	Hikari	Rio.k	Tomomi.I	Tomomi.I	Airi	
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	
Hip & Leg	Leg Lines	Basic	Pilates Barre	Back & Spine	Back & Arm	Basic	Back & Arm	
Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	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	
Pilates Barre		Release&Strength		Basic	Reset Flow	Back & Arm	Waist	
Rio.k		Tomomi.I		Rio.k	Airi	Tomomi.I	Rio.k	
	close		close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
				Waist	Hip & Leg	Power up Control		
				Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H		
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Back & Arm	Animal Stretch	Release&Strength		
				Rio.k	Airi	Tomomi.I		
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	
Waist	Back & Arm	Basic	Reset Flow	Basic		Back & Spine	Leg Lines	
Rio.k	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H		Cocono.H	Airi	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	
Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg	Leg Lines				Basic	
RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I	Airi				Rio.k	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	
Basic	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm				Pilates Cardio	
RIKAKO.Y	Tomomi.I	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y				Airi	

pilatesK 広島店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Basic	Hip & Leg	Leg Lines
RIKAKO.Y	Mashiro.I	RIKAKO.Y	Airi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Hip & Leg	Advance	Back & Arm
Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio
Cocono.H	Mashiro.I	RIKAKO.Y	Airi
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
	Stretch & Conditioning		Hip & Leg
	RIKAKO.Y		Tomomi.I
			16:30 ~ 17:30
			Basic
			Rio.k
			18:00 ~ 19:00
			Back & Spine
			Cocono.H
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30
	Basic	Back & Arm	Pilates Barre
	Rio.k	Rio.k	Rio.k
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Leg Lines	Body Balance	Basic	
Airi	RIKAKO.Y	Rio.k	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Basic	Pilates Barre	Shape up waist	
Rio.k	Rio.k	Cocono.H	

 : 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。