

pilatesK 広島店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 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	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	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	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	close	15:00 ~ 16:00
Basic		Body Balance		jump to burn		RIKAKO.Y		Stretch & Conditioning
Rio.k		RIKAKO.Y		Airi		Cocono.H		Cocono.H
16:30 ~ 17:30		close		close		Shape up waist		Basic
Pilates Barre		Airi				RIKAKO.Y		RIKAKO.Y
Airi		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Release&Strength		Release&Strength				Body Balance		Waist
Rio.k		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	Cocono.H		
		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	
RIKAKO.Y	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	
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	Reset Flow	Waist			Leg Lines	Hip & Leg		
Tomomi.I	Airi	Rio.k			Airi	RIKAKO.Y		
close	close	16:30 ~ 17:30		close	close	16:30 ~ 17:30	close	
		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		17:00 ~ 18:00		
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時間前までにお願いしております。
- ※時間外キャンセルが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				2026/01/14 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	Airi	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	
Pilates Barre		Release & Strength			Basic	Reset Flow	Back & Arm	
Rio.k		Tomomi.I			Rio.k	Airi	Waist	
close		close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
close		close			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	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist	Back & Arm	Basic	Reset Flow	Basic			17:00 ~ 18:00	
Rio.k	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H			Cocono.H	
18:30 ~ 19:30	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			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	Stretch & Conditioning			15:00 ~ 16:00		
RIKAKO.Y				Hip & Leg		
close	close			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	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。