


| pilatesK アルパーク広島店 | | 【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール | | | | | | 2026/0215 更新 | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--------------------------|--|------------------|--|---------------------------|--|--------------|--|----------------|--|----------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| 03/01 | | 03/02 | | 03/03 | | 03/04 | | 03/05 | | 03/06 | | 03/07 | | 03/08 | | | | | | | |
| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | | | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 | | close | | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | | close | | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | | | | | | | |
| Back & Arm 🇯🇵 | | | | Release&Strength | | Shape up waist | | | | jump to burn | | Pre Basic 🇯🇵 | | Waist 🇯🇵 | | | | | | | |
| Riri.O | | | | Misaki.E | | Misaki.E | | | | Misaki.E | | Arice.M | | CHIIRO.Y | | | | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | | | 12:00 ~ 13:00 | | 12:30 ~ 13:30 | | | | 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | | 12:30 ~ 13:30 | | | | | | | |
| Stretch & Conditioning 🇯🇵 | | | | Waist 🇯🇵 | | Pilates Barre | | | | Pre Basic 🇯🇵 | | Shape up waist | | Hip & Leg 🇯🇵 | | | | | | | |
| Arice.M | | | | CHIIRO.Y | | Misaki.E | | | | Arice.M | | Misaki.E | | Arice.M | | | | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 | | | | 13:30 ~ 14:30 | | close | | | | 13:30 ~ 14:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | 14:30 ~ 15:30 | | | | | | | |
| Hip & Leg 🇯🇵 | | | | jump to burn | | | | | | Shape up waist | | Back & Arm 🇯🇵 | | Pre Basic 🇯🇵 | | | | | | | |
| Riri.O | | | | Misaki.E | | | | | | Misaki.E | | Riri.O | | Arice.M | | | | | | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | | | close | | | | | | close | | close | | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 | | | | | |
| Pre Basic 🇯🇵 | | Body Balance | | | | | | Waist 🇯🇵 | | | | | | | | | | | | | |
| Arice.M | | Misaki.E | | | | | | CHIIRO.Y | | | | | | | | | | | | | |
| close | | close | | | | | | close | | | | | | close | | close | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | Hip & Leg 🇯🇵 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | Arice.M | | | | | | | |
| | | | | | | 18:00 ~ 19:00 | | | | | | | | 18:00 ~ 19:00 | | | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | |
| | | | | | | Hip & Leg 🇯🇵 | | | | | | | | Pre Basic 🇯🇵 | | | | Waist 🇯🇵 | | Back & Arm 🇯🇵 | |
| | | | | | | Riri.O | | | | | | | | Arice.M | | | | CHIIRO.Y | | Riri.O | |
| | | | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | | | | |
| | | | | Pre Basic 🇯🇵 | | Stretch & Conditioning 🇯🇵 | | | | Basic 🇯🇵 | | Waist 🇯🇵 | | | | | | | | | |
| | | | | Arice.M | | Arice.M | | | | Riri.O | | CHIIRO.Y | | | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Back & Arm 🇯🇵 | | Waist 🇯🇵 | | Hip & Leg 🇯🇵 | | Basic 🇯🇵 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Riri.O | | CHIIRO.Y | | Riri.O | | Riri.O | | | | | | | | | | | | | | | |

| pilatesK アルパーク広島店 | | 【 03/09 ~ 03/16 】 | | スケジュール | | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------------------|-------|----------------|--------------------------|---------------|-------|---------------|-------|
| 03/09 | 03/10 | 03/11 | 03/12 | 03/13 | 03/14 | 03/15 | 03/16 | | |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | | |
| close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | | |
| | Pre Basic 🌈 | Hip & Leg 🌈 | | Back & Arm 🌈 | Hip & Leg 🌈 | Basic 🌈 | | | |
| | Arice.M | Arice.M | | Riri.O | Riri.O | Riri.O | | | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | |
| | Hip & Leg 🌈 | Waist 🌈 | | Shape up waist | Pilates Barre | jump to burn | | | |
| | Riri.O | CHIIRO.Y | | Misaki.E | Misaki.E | Misaki.E | | | |
| | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | |
| | Stretch & Conditioning 🌈 | | | Basic 🌈 | Waist 🌈 | Pilates Barre | | | |
| | Arice.M | | | Riri.O | CHIIRO.Y | Misaki.E | | | |
| | close | | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | |
| | | | | | Release&Strength | Waist 🌈 | | | |
| | | | | | Misaki.E | CHIIRO.Y | | | |
| | | | | | close | close | | | |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | | |
| | | | | | Basic 🌈 | | | | |
| | | | | | Riri.O | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | close |
| | | Back & Arm 🌈 | | | Body Balance | Pre Basic 🌈 | | Hip & Leg 🌈 | |
| | | Riri.O | | | Misaki.E | Arice.M | | Arice.M | |
| | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | |
| | Waist 🌈 | Basic 🌈 | | Waist 🌈 | Pilates Barre | | | | |
| | CHIIRO.Y | Riri.O | | CHIIRO.Y | Misaki.E | | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| | Basic 🌈 | Shape up waist | | Back & Arm 🌈 | Stretch & Conditioning 🌈 | | | | |
| | Riri.O | Misaki.E | | Arice.M | Arice.M | | | | |

 : 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。

pilatesK アルパーク広島店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/0215 更新

| 03/17 | 03/18 | 03/19 | 03/20 | 03/21 | 03/22 | 03/23 | 03/24 | | | | |
|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|------------------|-------|---------------|-------|--|--|--|
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | | | | |
| Basic👉 | Waist👉 | | Pre Basic👉 | Back & Arm👉 | Waist👉 | | Back & Arm👉 | | | | |
| Riri.O | CHIHIO.Y | | Arice.M | Riri.O | CHIHIO.Y | | Arice.M | | | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | | | | |
| Waist👉 | Pilates Barre | | jump to burn | Body Balance | Basic👉 | | Hip & Leg👉 | | | | |
| CHIHIO.Y | Misaki.E | | Misaki.E | Misaki.E | Riri.O | | Riri.O | | | | |
| 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | | |
| Hip & Leg👉 | | | Waist👉 | Basic👉 | Waist👉 | | Pre Basic👉 | | | | |
| Riri.O | | | CHIHIO.Y | Riri.O | CHIHIO.Y | | Arice.M | | | | |
| close | | | close | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00 | | 16:30 ~ 17:30 | close | | | |
| | | | | Pilates Barre | Shape up waist | | Back & Arm👉 | | | | |
| | | | | Misaki.E | Misaki.E | | Riri.O | | | | |
| | | | | close | close | | close | | | | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | |
| | | | | Back & Arm👉 | Waist👉 | | | | | | |
| | | | | Arice.M | CHIHIO.Y | | | | | | |
| | | | | close | close | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | | | | | |
| Body Balance | Back & Arm👉 | jump to burn | | | Release&Strength | | | | | | |
| Misaki.E | Arice.M | Misaki.E | | | Misaki.E | | | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | |
| Pilates Barre | Shape up waist | Pre Basic👉 | | | Waist👉 | | | | | | |
| Misaki.E | Misaki.E | Arice.M | | | CHIHIO.Y | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | |
| Waist👉 | Pre Basic👉 | Shape up waist | | | Pilates Barre | | | | | | |
| CHIHIO.Y | Arice.M | Misaki.E | | | Misaki.E | | | | | | |

pilatesK アルパーク広島店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

| 03/25 | 03/26 | 03/27 | 03/28 | 03/29 | 03/30 | 03/31 |
|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----------------|-------|---------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 |
| Stretch & Conditioning 🌱 | | jump to burn | Basic 🌱 | Back & Arm 🌱 | | Basic 🌱 |
| Arice.M | | Misaki.E | Riri.O | Arice.M | | Riri.O |
| 12:00 ~ 13:00 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 |
| Hip & Leg 🌱 | | Pre Basic 🌱 | Stretch & Conditioning 🌱 | Shape up waist | | Waist 🌱 |
| Arice.M | | Arice.M | Arice.M | Misaki.E | | CHIHIO.Y |
| close | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 |
| | | Body Balance | Waist 🌱 | Basic 🌱 | | Hip & Leg 🌱 |
| | | Misaki.E | CHIHIO.Y | Riri.O | | Riri.O |
| | | close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close |
| | | | Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | | |
| | | | Riri.O | Arice.M | | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | | | |
| | | Pre Basic 🌱 | | | | |
| | | Arice.M | | | | |
| | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | close |
| Shape up waist | | Basic 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Shape up waist | | |
| Misaki.E | | Riri.O | Arice.M | Misaki.E | | |
| 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Basic 🌱 | Waist 🌱 | Stretch & Conditioning 🌱 | Pre Basic 🌱 | | | |
| Riri.O | CHIHIO.Y | Arice.M | Arice.M | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Back & Arm 🌱 | Hip & Leg 🌱 | Waist 🌱 | Waist 🌱 | | | |
| Riri.O | Riri.O | CHIHIO.Y | CHIHIO.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。