

pilatesK アルパーク広島店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/15 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
日	月	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 🌸		Release&Strength	Shape up waist		jump to burn	Pre Basic 🌸	Waist 🌸		
Riri.O		Masaki.E	Masaki.E		Masaki.E	Arice.M	CHIHIRO.Y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning 🌸		Waist 🌸	Pilates Barre		Pre Basic 🌸	Shape up waist	Hip & Leg 🌸		
Arice.M		CHIHIRO.Y	Masaki.E		Arice.M	Masaki.E	Arice.M		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn		13:30 ~ 14:30	Shape up waist	Back & Arm 🌸	Pre Basic 🌸	
Hip & Leg 🌸		Masaki.E			Masaki.E	Riri.O	Arice.M		
Riri.O						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
16:30 ~ 17:30						Body Balance	Waist 🌸		
Pre Basic 🌸						Masaki.E	CHIHIRO.Y		
Arice.M									
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Hip & Leg 🌸		Pre Basic 🌸		Waist 🌸		Back & Arm 🌸		close	
Riri.O		Arice.M		CHIHIRO.Y		Riri.O		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Pre Basic 🌸		Stretch & Conditioning 🌸		Basic 🌸		Waist 🌸		close	
Arice.M		Arice.M		Riri.O		CHIHIRO.Y		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Back & Arm 🌸		Waist 🌸		Hip & Leg 🌸		Basic 🌸		close	
Riri.O		CHIHIRO.Y		Riri.O		Riri.O		close	

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

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで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。

pilatesK アルパーク広島店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/15 更新				
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	03/25	03/26			
火 10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O 12:00 ~ 13:00 Waist CHIHIRO.Y 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riri.O close	水 10:30 ~ 11:30 Waist CHIHIRO.Y 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Misaki.E close	木 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Arice.M 12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.E 13:30 ~ 14:30 Waist CHIHIRO.Y 15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Misaki.E close	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riri.O 12:00 ~ 13:00 Body Balance Misaki.E 13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O 14:30 ~ 15:30 Waist CHIHIRO.Y 15:00 ~ 16:00 Shape up waist Misaki.E close	土 10:30 ~ 11:30 Waist CHIHIRO.Y 12:00 ~ 13:00 Basic Riri.O 13:30 ~ 14:30 Waist CHIHIRO.Y 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Riri.O 15:00 ~ 16:00 Waist CHIHIRO.Y 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Riri.O close	日 10:30 ~ 11:30 Waist CHIHIRO.Y 12:30 ~ 13:30 Basic Riri.O 13:30 ~ 14:30 Waist CHIHIRO.Y 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Riri.O 15:00 ~ 16:00 Waist CHIHIRO.Y 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Riri.O close	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riri.O 13:30 ~ 14:30 Pre Basic Arice.M close	火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riri.O 13:30 ~ 14:30 Pre Basic Arice.M close	18:00 ~ 19:00 Body Balance Misaki.E 19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Misaki.E 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arice.M 19:30 ~ 20:30 Shape up waist Misaki.E 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Arice.M close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.E 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Misaki.E close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Waist CHIHIRO.Y 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Misaki.E close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Waist CHIHIRO.Y 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Misaki.E close

pilatesK アルパーク広島店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	03/31	03/31	03/31
水 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Arice.M 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Arice.M close	木 10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Arice.M 13:30 ~ 14:30 Body Balance Misaki.E close	金 10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Arice.M 13:30 ~ 14:30 Waist CHIHIRO.Y 15:00 ~ 16:00 Back & Arm Riri.O 17:30 ~ 18:30 Pre Basic Arice.M close	土 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misaki.E 13:30 ~ 14:30 Basic Riri.O 14:30 ~ 15:30 Waist CHIHIRO.Y 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Riri.O 16:30 ~ 17:30 Basic Riri.O close	日 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M 12:30 ~ 13:30 Shape up waist Misaki.E 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Arice.M 14:30 ~ 15:30 Basic Riri.O 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Riri.O 16:30 ~ 17:30 Waist CHIHIRO.Y 17:30 ~ 18:30 Pre Basic Arice.M close	月 10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O 12:00 ~ 13:00 Waist CHIHIRO.Y 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riri.O 15:00 ~ 16:00 Shape up waist Misaki.E 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Riri.O close	火 10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O 12:00 ~ 13:00 Waist CHIHIRO.Y 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riri.O 15:00 ~ 16:00 Shape up waist Misaki.E 16:30 ~ 17:30 Waist CHIHIRO.Y 17:30 ~ 18:30 Pre Basic Arice.M close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misaki.E 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Misaki.E 19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Riri.O close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Waist CHIHIRO.Y 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Riri.O close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close	18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O 19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M 21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y close				

■ : 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。