

pilatesK 広島店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Body Balance	Pilates Cardio	Basic 🌿		
Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi	Rio.k	RIKAKO.Y	Hikari	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		
Animal Stretch		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Power up Control	Basic 🌿	Advance		
Airi		Rio.k	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H	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		
Release&Strength		Body Balance	jump to burn	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi	Rio.k	RIKAKO.Y	Hikari	Rio.k		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌿		Basic 🌿		Pilates Cardio		Release&Strength	Pilates Workout		
RIKAKO.Y		Tomomi.I		Airi		Tomomi.I	Cocono.H		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Advance						Shape up waist	Waist 🌿		
Cocono.H						Airi	Tomomi.I		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌿						Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
RIKAKO.Y						Tomomi.I	RIKAKO.Y		
		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30			
		Release&Strength	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Animal Stretch			
		Rio.k	Tomomi.I	Tomomi.I	Rio.k	Airi			
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
		Hip & Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿	Shape up waist				
		Tomomi.I	RIKAKO.Y	Rio.k	Cocono.H				
		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
		Pilates Barre	Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿				
		Rio.k	Tomomi.I	Tomomi.I	Rio.k				

pilatesK 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	
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	
Waist 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	
Rio.k	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y	
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 Cardio	Basic 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Body Balance	jump to burn	Back & Spine	Release&Strength	
Airi	Rio.k	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H	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	
Release&Strength	Back & Spine	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	
Rio.k	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Rio.k	RIKAKO.Y	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
	Waist 🌿				Waist 🌿	Power up Control		
	Rio.k				Rio.k	Cocono.H		
	close					Pilates Cardio		Basic 🌿
						Airi		Rio.k
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
						Pilates Barre		Shape up waist
						Rio.k		Airi
	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00
Basic 🌿	jump to burn		Reset Flow	Power up Control	Body Balance		jump to burn	
Tomomi.I	Airi		Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y		Airi	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	
Reset Flow	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic 🌿			Back & Arm 🌿	
Airi	Cocono.H	Rio.k	Cocono.H	Rio.k			Tomomi.I	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	
Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Pilates Cardio	Basic 🌿	Back & Spine			Shape up waist	
Tomomi.I	Airi	Airi	Airi	Cocono.H			Airi	

🌿：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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/14 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	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 🌱	Shape up waist	Animal Stretch	Waist 🌱	Jump to burn	Advance	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	
Rio.k	Airi	Hikari	Rio.k	Airi	Cocono.H	Tomomi.I	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	
Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Reset Flow	Basic 🌱	Pilates Barre	Body Balance	Basic 🌱	
Cocono.H	Cocono.H	Rio.k	Airi	Tomomi.I	Rio.k	RIKAKO.Y	Rio.k	
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	
Pilates Barre	Jump to burn	Advance	Basic 🌱	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Jump to burn	
Rio.k	Airi	Hikari	Rio.k	Airi	Tomomi.I	Tomomi.I	Airi	
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Back & Spine		Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	
Cocono.H		Airi	Airi	Cocono.H	Rio.k		Rio.k	
close		close	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🌱 RIKAKO.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 Tomomi.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Cocono.H		close	
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Airi	18:00 ~ 19:00 Power up Control Cocono.H	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Tomomi.I			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Power up Control	Hip & Leg 🌱	
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	Rio.k	RIKAKO.Y	Tomomi.I		Cocono.H	RIKAKO.Y	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Basic 🌱	Back & Spine	Body Balance				Stretch & Conditioning 🌱	Animal Stretch	
Rio.k	Cocono.H	RIKAKO.Y				RIKAKO.Y	Airi	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱				Back & Spine	Basic 🌱	
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	Rio.k				Cocono.H	RIKAKO.Y	

pilatesK 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	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 Barre	Advance	Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Rio.k	Cocono.H	Cocono.H	Airi	Tomomi.I	RIKAKO.Y	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 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio
Tomomi.I	Tomomi.I	未定	未定	Airi	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
Basic 🌱	Back & Spine	Shape up waist	jump to burn	Back & Spine	Body Balance	Basic 🌱
Rio.k	Cocono.H	Cocono.H	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Tomomi.I
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning 🌱
	Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi		RIKAKO.Y
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close
			Shape up waist	Basic 🌱		
			Airi	Cocono.H		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Body Balance	Release&Strength		
	RIKAKO.Y		Tomomi.I			
	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Rio.k	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y		Cocono.H	未定	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Shape up waist	Pilates Cardio	Advance			Back & Arm 🌱	Power up Control
Cocono.H	Airi	Cocono.H			未定	Cocono.H
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			Pilates Workout	Body Balance
RIKAKO.Y	Rio.k	RIKAKO.Y			Cocono.H	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。