

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/07	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		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		15:00 ~ 16:00		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	close	close	close	close	close		
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	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	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	20:00 ~ 21:00				
Pilates Barre		Body Balance	Advance	Basic					
Rio.k		RIKAKO.Y	Cocono.H	RIKAKO.Y					

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
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	Pilates Barre	Shape up waist	Basic	Waist	Basic		
Cocono.H	Rio.k	Cocono.H	Rio.k	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	Mashiro.I	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	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Advance	Waist		
Tomomi.I	Rio.k	Cocono.H	Mashiro.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	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			
16:30 ~ 17:30	Shape up waist	Cocono.H			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
close	close	close	close	close	close	close	close		
17:00 ~ 18:00	jump to burn	Basic	Basic	Advance	Hip & Leg	Hip & Leg			
Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y	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 広島店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/02/07 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	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	月	
Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Basic	火	
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	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	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	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	16:30 ~ 17:30	close
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	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	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				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	土				
水	木	金		土				
10:30 ~ 11:30	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	Misaki.I	RIKAKO.Y	Airi					
12:00 ~ 13:00	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	13:30 ~ 14:30				
Pilates Workout	jump to burn	Basic	Pilates Cardio					
Cocono.H	Misaki.I	RIKAKO.Y	Airi					
15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning			15:00 ~ 16:00				
RIKAKO.Y				Tomomi.I				
close	close			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。