

pilatesK 広島店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/02/18 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 Waist Tomomi.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIKAKO.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Airi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rio.k	10:30 ~ 11:30 Body Balance RIKAKO.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance RIKAKO.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Rio.k
12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Airi		12:00 ~ 13:00 Waist Rio.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Airi	12:00 ~ 13:00 Power up Control Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 Advance Cocono.H
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Tomomi.I		13:30 ~ 14:30 Body Balance RIKAKO.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi	13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning RIKAKO.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rio.k
15:00 ~ 16:00 Basic RIKAKO.Y		15:00 ~ 16:00 Basic Tomomi.I	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Airi	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Tomomi.I	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Cocono.H
16:30 ~ 17:30 Advance Cocono.H		close			close	close	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Airi
18:00 ~ 19:00 Back & Arm RIKAKO.Y			close	close			close
		17:00 ~ 18:00 Release&Strength Rio.k			17:00 ~ 18:00 Waist Tomomi.I	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Tomomi.I	
		18:30 ~ 19:30 Hip & Leg Tomomi.I	18:30 ~ 19:30 Body Balance RIKAKO.Y	18:30 ~ 19:30 Basic Rio.k	18:30 ~ 19:30 Shape up waist Cocono.H		
		20:00 ~ 21:00 Pilates Barre Rio.k	20:00 ~ 21:00 Basic Tomomi.I	20:00 ~ 21:00 Waist Tomomi.I	20:00 ~ 21:00 Back & Arm 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 Waist Rio.k	10:30 ~ 11:30 Power up Control Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic Tomomi.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic Tomomi.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg RIKAKO.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Airi	10:30 ~ 11:30 Basic RIKAKO.Y
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Tomomi.I	12:00 ~ 13:00 Body Balance RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Airi	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Tomomi.I
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rio.k	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Waist Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Basic RIKAKO.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Rio.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RIKAKO.Y
close	15:00 ~ 16:00 Waist Rio.k	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Tomomi.I	15:00 ~ 16:00 Waist Rio.k	15:00 ~ 16:00 Power up Control Cocono.H
	close				close	close	close
close		close	close	close			
	17:00 ~ 18:00 Basic Tomomi.I				17:00 ~ 18:00 jump to burn Airi	17:00 ~ 18:00 Reset Flow Airi	17:00 ~ 18:00 Power up Control Cocono.H
18:30 ~ 19:30 Reset Flow Airi	18:30 ~ 19:30 Back & Arm Cocono.H	18:30 ~ 19:30 Pilates Barre Rio.k	18:30 ~ 19:30 Pilates Workout Cocono.H	18:30 ~ 19:30 Basic Rio.k			18:30 ~ 19:30 Back & Arm Tomomi.I
20:00 ~ 21:00 Hip & Leg Tomomi.I	20:00 ~ 21:00 Animal Stretch Airi	20:00 ~ 21:00 Pilates Cardio Airi	20:00 ~ 21:00 Basic Airi	20:00 ~ 21:00 Back & Spine Cocono.H			20:00 ~ 21:00 Shape up waist 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週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 広島店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/18 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	Airi	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	Reset Flow	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Waist	jump to burn
Rio.k	Airi	Airi	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	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout		
			RIKAKO.Y	Tomomi.I	Cocono.H		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Hip & Leg	Power up Control	Basic		
			Airi	Cocono.H	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
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
			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	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Waist	Hip & Leg	Basic	Basic		Basic	Back & Arm
Rio.k	RIKAKO.Y	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。