

pilatesK 広島店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/14 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Reset Flow	Waist		Hip & Leg	Waist	Release&Strength	Basic
Airi	Airi	Tomomi.I		Cocono.H	miku	Tomomi.I	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
Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Waist	Body Balance	Basic	Waist
Tomomi.I	Anna.S	Tomomi.I		miku	RIKAKO.Y	Rio.k	miku
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
Reset Flow	jump to burn	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Hip Punch
Airi	Airi	RIKAKO.Y		Tomomi.I	Rio.k	Tomomi.I	RIKAKO.Y
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	Stretch & Conditioning	Pilates Barre		Power up Control	Hip & Leg	Back & Spine	close
	Cocono.H	Rio.k		Cocono.H	Tomomi.I	Rio.k	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Basic	Release&Strength	Pre Basic		Pilates Barre			
Rio.k	Rio.k	Airi		Rio.k	Anna.S	Tomomi.I	17:00 ~ 18:00
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:00 ~ 18:00
Shape up waist	Hip Punch	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Pre Basic	Body Balance	
Cocono.H	RIKAKO.Y	Anna.S	Tomomi.I	Anna.S	Airi	Airi	
17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	
Pilates Workout	Back & Spine		Reset Flow	Back & Arm	Pre Basic	Body Balance	
Cocono.H	Rio.k		Airi	Anna.S	Airi	Airi	
18:30 ~ 19:30					18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Waist					Back & Arm	Power up Control	
Tomomi.I					Anna.S	Cocono.H	
20:00 ~ 21:00					20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Basic					Shape up waist	Reset Flow	
Cocono.H					Airi	Airi	

pilatesK 広島店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
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	Pilates Barre	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Hip Punch	Basic	Waist
Anna.S	Rio.k	Tomomi.I	Cocono.H	Airi	RIKAKO.Y	Rio.k	miku
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	Waist	Power up Control	Waist	Body Balance	Pre Basic	Body Balance	Hip Punch
Tomomi.I	miku	Cocono.H	miku	RIKAKO.Y	Airi	Airi	RIKAKO.Y
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
Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Basic
miku	RIKAKO.Y	Anna.S	Cocono.H	miku	RIKAKO.Y	Rio.k	miku
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Hip Punch	Hip & Leg		Basic		jump to burn		Back & Spine
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y		miku		Airi		Rio.k
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
Basic	Back & Spine						Back & Spine
Cocono.H	Rio.k						Rio.k
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Body Balance	Basic						Pilates Workout
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y						Cocono.H
19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30
Shape up waist		Pre Basic	Release&Strength		Back & Arm	Waist	Release&Strength
Cocono.H		Airi	Rio.k		Anna.S	Anna.S	Rio.k
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
		Hip Punch	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre	
		RIKAKO.Y	Anna.S	Tomomi.I	Tomomi.I	Rio.k	
		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
		Reset Flow	Basic	Back & Spine	Release&Strength	Back & Arm	
		Airi	Rio.k	Rio.k	Tomomi.I	Anna.S	

🟢：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Waist Tomomi.I	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Airi	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning RIKAKO.Y
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Anna.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rio.k	12:00 ~ 13:00 Basic miku	12:00 ~ 13:00 Back & Arm RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Airi	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Tomomi.I
		13:30 ~ 14:30 Basic Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Anna.S	13:30 ~ 14:30 Hip Punch RIKAKO.Y
		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Tomomi.I	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Cocono.H	close	15:00 ~ 16:00 Power up Control Cocono.H	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Tomomi.I
		close		close		close	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Airi
			18:00 ~ 19:00 Waist Anna.S		18:00 ~ 19:00 Basic Tomomi.I		
			17:00 ~ 18:00 Waist Tomomi.I		17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Tomomi.I		17:00 ~ 18:00 Basic Cocono.H
		18:30 ~ 19:30 Pilates Workout Cocono.H	18:30 ~ 19:30 Back & Spine Rio.k	18:30 ~ 19:30 Back & Arm Anna.S	18:30 ~ 19:30 Basic RIKAKO.Y		
		20:00 ~ 21:00 Hip & Leg Tomomi.I	20:00 ~ 21:00 Basic Tomomi.I	20:00 ~ 21:00 Power up Control Cocono.H	20:00 ~ 21:00 Hip & Leg Tomomi.I		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Reset Flow Airi	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Airi	close	10:30 ~ 11:30 Basic Tomomi.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Tomomi.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Airi	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Anna.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Tomomi.I		12:00 ~ 13:00 Hip Punch RIKAKO.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Anna.S	12:00 ~ 13:00 Waist Anna.S	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Airi	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Airi		13:30 ~ 14:30 Waist Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Basic Tomomi.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RIKAKO.Y	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Tomomi.I		15:00 ~ 16:00 Body Balance RIKAKO.Y	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg RIKAKO.Y	15:00 ~ 16:00 Basic Airi
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Airi		14:00 ~ 15:00 Pre Basic Airi			16:30 ~ 17:30 Basic Cocono.H	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Cocono.H
	close		15:30 ~ 16:30 Pilates Workout Cocono.H			18:00 ~ 19:00 Hip Punch RIKAKO.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance RIKAKO.Y
			17:00 ~ 18:00 Back & Arm Anna.S			17:00 ~ 18:00 jump to burn Airi	17:00 ~ 18:00 Hip Punch RIKAKO.Y
18:30 ~ 19:30 Body Balance RIKAKO.Y	18:30 ~ 19:30 Shape up waist Airi		18:30 ~ 19:30 Basic RIKAKO.Y	18:30 ~ 19:30 Back & Spine Cocono.H			
20:00 ~ 21:00 Pilates Barre Cocono.H	20:00 ~ 21:00 Stretch & Conditioning Cocono.H		20:00 ~ 21:00 Reset Flow Airi	20:00 ~ 21:00 Basic 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。