

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/05/18 更新

pilatesK 広島店		【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール						2020/05/18 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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Hip Punch	Back&Arm	Basic	Back&Arm	Basic	Back&Arm		
Cocono.H	RIKAKO.Y	Anna.S	Tomomi.I	Anna.S	Tomomi.I	Anna.S		
17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	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		

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

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	Airi	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	Cocono.H	RIKAKO.Y	Rio.k	Cocono.H
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		Cocono.H		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	close	close	close	close	close	Hip&Leg
Cocono.H	Rio.k						RIKAKO.Y
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	

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までにお申ししております。  
 ・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

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/05/16 更新

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 Basic 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 Waist 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 Waist Anna.S	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	close
			18:00 ~ 19:00 Waist Anna.S		18:00 ~ 19:00 Basic Tomomi.I		
			17:00 ~ 18:00 Release & Strength Tomomi.I		17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Tomomi.I		
		18:30 ~ 19:30 Pilates Workout Cocono.H	18:30 ~ 19:30 Back & Spine Rio.k	18:30 ~ 19:30 Back & Arm Cocono.H	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 Release & Strength Tomomi.I		

pilatesK 広島店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

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 Hikari	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Hikari	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	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hikari		
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 Hikari			
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			

：休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは尚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。