

pilatesK アルパーク広島店		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール		2026/07/17 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic		Back&Arm	Pilates Cardio	Waist		Back&Spine	Pilates Barre	
CHIIHIRO.Y		kana.K	Riri.O	CHIIHIRO.Y		Rio.k	Rio.k	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg		Pilates Barre	Waist	Back&Spine		Release&Strength	Back&Arm	
kana.K		Rio.k	Rio.k	Cocono.H		Rio.k	kana.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Hip&Leg	Back&Arm	Basic		Back&Arm		
		kana.K	kana.K	CHIIHIRO.Y		kana.K		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Pre Basic	Shape up waist				
			Riri.O	Cocono.H				
	close		close					
	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg						
	kana.K							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
jump to burn	Back&Arm	Waist	Basic			Pilates Cardio		
Airi	kana.K	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y			Riri.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Basic	Release&Strength	Hip&Leg			Waist		
Airi	CHIIHIRO.Y	Rio.k	kana.K			CHIIHIRO.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Waist	Hip&Leg	Basic	Waist			Pre Basic		
CHIIHIRO.Y	kana.K	CHIIHIRO.Y			CHIIHIRO.Y	Riri.O		

pilatesK アルパーク広島店		【 07/09 ~ 07/16 】				スケジュール				
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Basic	Waist	Hip&Leg		Pre Basic	Back&Spine				
	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	kana.K		Airi	Rio.k				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Pilates Cardio	Pilates Barre	Pre Basic		Hip&Leg	Waist				
	Riri.O	Rio.k	Riri.O		kana.K	CHIIHIRO.Y				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close				
	Waist	Hip&Leg	Back&Arm		Shape up waist					
	CHIIHIRO.Y	Riri.O	kana.K		Airi					
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close					
		Basic	Pilates Cardio							
		CHIIHIRO.Y	Riri.O							
		close								
		17:30 ~ 18:30								
	Waist									
	Riri.O									
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Pre Basic	Back&Arm						Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio
Airi	kana.K	Riri.O		kana.K			Riri.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Pre Basic	Waist		Basic			Hip&Leg			
Airi	Riri.O	CHIIHIRO.Y		CHIIHIRO.Y			kana.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Release&Strength	Hip&Leg				Pilates Cardio	Back&Arm	Pre Basic			
Rio.k	kana.K				Riri.O	kana.K	Riri.O			

・体験可能レッスン
 ・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込みください。
 ・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 アルパーク広島店			【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2026/07/17 更新													
07/17		07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24												
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	close	10:30 ~ 11:30												
Back&Arm		Release&Strength	Basic		Hip&Leg	Back&Arm		Basic												
kana.K		Misaki.E	Ryoka.I		kana.K	kana.K		CHIIHIRO.Y												
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00												
Pre Basic		Shape up waist	Pilates Cardio		Basic	Pilates Cardio		Release&Strength												
Riri.O		Misaki.E	Riri.O		CHIIHIRO.Y	Riri.O		Rio.k												
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30												
Hip&Leg		Back&Arm	Waist		Back&Arm			Waist												
kana.K		kana.K	Ryoka.I		kana.K			CHIIHIRO.Y												
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close															
		jump to burn	Hip&Leg																	
		Misaki.E	Riri.O																	
		close	close																	
17:30 ~ 18:30	Back&Arm																			
kana.K									close											
18:00 ~ 19:00		close													18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic									Pilates Cardio	Basic	Hip&Leg	Back&Arm								
Riri.O					Riri.O	CHIIHIRO.Y	kana.K	Rio.k												
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30												
Back&Arm					Basic	Waist	Basic	Pilates Barre												
kana.K					CHIIHIRO.Y	Rio.k	CHIIHIRO.Y	Rio.k												
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Waist					Pre Basic	Release&Strength	Back&Arm	Hip&Leg												
Riri.O					Riri.O	Rio.k	kana.K	Riri.O												

pilatesK アルパーク広島店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール				
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Back & Spine	Hip & Leg		Waist	Pilates Cardio		Waist		
Rio.k	kana.K		CHIIHIRO.Y	Riri.O		CHIIHIRO.Y		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic	jump to burn		Hip & Leg	Basic		Back & Arm		
Riri.O	Airi		kana.K	CHIIHIRO.Y		kana.K		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30		
Pilates Cardio	Back & Arm		Basic			Basic		
Riri.O	kana.K		CHIIHIRO.Y			CHIIHIRO.Y		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	
Back & Arm	Shape up waist							
Rio.k	Airi							
close								
17:30 ~ 18:30	close		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength			Pre Basic			Hip & Leg	Waist	Back & Spine
Rio.k			Riri.O			Riri.O	CHIIHIRO.Y	Rio.k
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm	Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Cardio			
		kana.K	Rio.k	Rio.k	Riri.O			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Release&Strength			
Riri.O		Rio.k	CHIIHIRO.Y	Rio.k				

・休職可能レッスン
・クラスの曜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週間前迄にお願しております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。