

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

pilatesK アルパーク広島店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール				
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🇲🇻		Basic 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻		Basic 🇲🇻	Hip & Leg 🇲🇻	Pilates Barre	
Rio.k		CHIIHIRO.Y	Haruna.I		kana.K	kana.K	Rio.k	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Beauty Conditioning 🇲🇻		Hip & Leg 🇲🇻	Pilates Barre		Shape up waist	Beauty Conditioning 🇲🇻	Basic 🇲🇻	
CHIIHIRO.Y		kana.K	Rio.k		Riri.O	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🇲🇻		Back & Spine			Hip & Leg 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Release&Strength	
Rio.k		Rio.k			kana.K	kana.K	Rio.k	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic 🇲🇻		Waist 🇲🇻				Basic 🇲🇻	Waist 🇲🇻	
CHIIHIRO.Y		CHIIHIRO.Y				CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	
close		close				close	close	close
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
		Basic 🇲🇻				Shape up waist		
		kana.K				Riri.O		
		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
				Hip & Leg 🇲🇻	Pre Basic 🇲🇻	Release&Strength		
				kana.K	Riri.O	Rio.k		
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
				Waist 🇲🇻	Back & Arm 🇲🇻	Pre Basic 🇲🇻		
				Rio.k	kana.K	Riri.O		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic 🇲🇻	Pilates Cardio	Back & Spine				
		kana.K	Riri.O	Rio.k				

🟡：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。

pilatesK アルパーク広島店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/08/03 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pilates Cardio	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	Waist 🌿	Release&Strength		
	Riri.O	Rio.k		kana.K	CHIIHIRO.Y	Rio.k		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Beauty Conditioning 🌿	Back & Spine		Basic 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿		
	CHIIHIRO.Y	Rio.k		kana.K	Rio.k	Misaki.E		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pre Basic 🌿			Shape up waist	Basic 🌿	jump to burn		
	Riri.O			Riri.O	kana.K	Misaki.E		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿
						CHIIHIRO.Y		kana.K
						close		close
		17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg 🌿						
	kana.K	close						
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿	Pilates Cardio			
	kana.K		CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	Riri.O			
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🌿		Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿			
	CHIIHIRO.Y		Riri.O	kana.K	CHIIHIRO.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿					
kana.K	Riri.O	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y					

pilatesK アルパーク広島店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Waist 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y		Riri.O	kana.K	kana.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Waist 🏋️	Shape up waist	Basic 🏋️		
kana.K	Rio.k		CHIIHIRO.Y	Riri.O	Rio.k		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🏋️			Pilates Cardio	Hip & Leg 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		
CHIIHIRO.Y			Riri.O	kana.K	CHIIHIRO.Y		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️
					Riri.O		kana.K
					close		close
					17:30 ~ 18:30		
Waist 🏋️							
Rio.k							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Shape up waist	Back & Arm 🏋️				
kana.K	kana.K	Riri.O	Rio.k				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Cardio	Back & Spine	Beauty Conditioning 🏋️	Basic 🏋️				
Riri.O	Rio.k	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	Pilates Barre				
kana.K	kana.K	Riri.O	Rio.k				

🌱 : 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時間前を切つ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。