

| pilatesK 広島店  |                | 【 07/01 ~ 07/08 】 |                  |                  |       |                | スケジュール         |       | 2026/07/11 | 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 | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30     | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    | close | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  |       |            |    |  |  |
| Pilates Barre | Waist 🇯🇵       | Basic 🇯🇵          | Power up Control | Release&Strength |       | Pilates Cardio | Hip & Leg 🇯🇵   |       |            |    |  |  |
| Rio.k         | Anna.S         | miku              | Cocono.H         | Tomomi.I         |       | Airi           | 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  |       |            |    |  |  |
| Waist 🇯🇵      | Basic 🇯🇵       | Back & Arm 🇯🇵     | Back & Arm 🇯🇵    | Back & Spine     |       | Basic 🇯🇵       | Back & Spine   |       |            |    |  |  |
| Anna.S        | miku           | Haruna.I          | Haruna.I         | Rio.k            |       | miku           | Cocono.H       |       |            |    |  |  |
| 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  |       |            |    |  |  |
| Back & Spine  | Back & Arm 🇯🇵  | jump to burn      | Shape up waist   | Basic 🇯🇵         |       | Pilates Barre  | Reset Flow     |       |            |    |  |  |
| Rio.k         | Anna.S         | Airi              | Cocono.H         | Tomomi.I         |       | Airi           | Airi           |       |            |    |  |  |
| close         | 15:00 ~ 16:00  | close             | 15:00 ~ 16:00    | 15:00 ~ 16:00    |       | 15:00 ~ 16:00  | 15:00 ~ 16:00  | close | close      |    |  |  |
|               | Body Balance   |                   | Basic 🇯🇵         | Pilates Barre    |       | Hip & Leg 🇯🇵   |                |       |            |    |  |  |
|               | miku           |                   | Jyuri.N          | Rio.k            |       | Tomomi.I       |                |       |            |    |  |  |
|               | close          |                   | 16:30 ~ 17:30    | 16:30 ~ 17:30    |       | close          |                |       |            |    |  |  |
|               |                |                   | Advance          | Hip Punch        |       |                |                |       |            |    |  |  |
|               |                |                   | Cocono.H         | Tomomi.I         |       |                |                |       |            |    |  |  |
| 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00  | 17:00 ~ 18:00     | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00    |       | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  |       |            |    |  |  |
| Hip Punch     | Basic 🇯🇵       | Reset Flow        | Basic 🇯🇵         |                  |       | Waist 🇯🇵       |                |       |            |    |  |  |
| Tomomi.I      | miku           | Airi              | Jyuri.N          |                  |       | Anna.S         |                |       |            |    |  |  |
| 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30  | 18:30 ~ 19:30     |                  |                  |       | 18:30 ~ 19:30  | 18:30 ~ 19:30  |       |            |    |  |  |
| Back & Arm 🇯🇵 | Pilates Cardio | Hip & Leg 🇯🇵      |                  |                  |       | Body Balance   | Shape up waist |       |            |    |  |  |
| Haruna.I      | Airi           | Tomomi.I          |                  |                  |       | miku           | Cocono.H       |       |            |    |  |  |
| 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00  | 20:00 ~ 21:00     |                  |                  |       | 20:00 ~ 21:00  | 20:00 ~ 21:00  |       |            |    |  |  |
| Basic 🇯🇵      | Back & Arm 🇯🇵  | Pre Basic 🇯🇵      |                  |                  |       | Basic 🇯🇵       | Back & Arm 🇯🇵  |       |            |    |  |  |
| Tomomi.I      | suzumi.y       | Airi              |                  |                  |       | Tomomi.I       | Anna.S         |       |            |    |  |  |

| pilatesK 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                |       |
| 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    |       |
| Power up Control | Release&Strength | Basic 🌿                  | Pilates Cardio | Hip Punch     | Waist 🌿          | Advance        | Waist 🌿          |       |
| Cocono.H         | Tomomi.I         | miku                     | Airi           | Tomomi.I      | miku             | Cocono.H       | Anna.S           |       |
| 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    |       |
| Back & Arm 🌿     | Shape up waist   | Hip & Leg 🌿              | Basic 🌿        | Basic 🌿       | Back & Arm 🌿     | Shape up waist | Body Balance     |       |
| suzumi.y         | Airi             | Tomomi.I                 | miku           | Tomomi.I      | suzumi.y         | Cocono.H       | 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  | 13:30 ~ 14:30    |       |
| Shape up waist   | Basic 🌿          | Body Balance             | Pre Basic 🌿    | Back & Arm 🌿  | Basic 🌿          | Waist 🌿        | Back & Arm 🌿     |       |
| Cocono.H         | Tomomi.I         | miku                     | Airi           | suzumi.y      | miku             | Anna.S         | Anna.S           |       |
| 15:00 ~ 16:00    | close            | 15:00 ~ 16:00            | 15:00 ~ 16:00  | close         | 15:00 ~ 16:00    | close          | 15:00 ~ 16:00    |       |
| Basic 🌿          |                  | Waist 🌿                  | Hip Punch      |               | Release&Strength |                | Hip & Leg 🌿      |       |
| miku             |                  | Tomomi.I                 | Tomomi.I       |               | Rio.k            |                | Tomomi.I         |       |
| close            |                  | 16:30 ~ 17:30            | 16:30 ~ 17:30  |               | close            |                | close            | close |
|                  |                  | jump to burn             | Body Balance   |               |                  |                |                  |       |
|                  |                  | miku                     | miku           |               |                  |                |                  |       |
|                  |                  | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00  |               |                  |                |                  |       |
| Basic 🌿          | Hip & Leg 🌿      |                          |                |               |                  |                |                  |       |
| Tomomi.I         | Tomomi.I         |                          |                |               |                  |                |                  |       |
| 17:00 ~ 18:00    | 17:00 ~ 18:00    | 19:30 ~ 20:30            |                | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00    | 17:00 ~ 18:00  | 17:00 ~ 18:00    |       |
| Body Balance     | Back & Arm 🌿     | Back & Arm 🌿             |                | Advance       | Pilates Barre    | Back & Spine   | Basic 🌿          |       |
| miku             | suzumi.y         | suzumi.y                 |                | Cocono.H      | Rio.k            | Cocono.H       | miku             |       |
| 18:30 ~ 19:30    | 18:30 ~ 19:30    |                          |                | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30    | 18:30 ~ 19:30  | 18:30 ~ 19:30    |       |
| Waist 🌿          | Pilates Cardio   |                          |                | Waist 🌿       | Power up Control | Pre Basic 🌿    | Hip Punch        |       |
| Anna.S           | Airi             |                          |                | Anna.S        | miku             | Airi           | Tomomi.I         |       |
| 20:00 ~ 21:00    | 20:00 ~ 21:00    |                          |                | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00    | 20:00 ~ 21:00  | 20:00 ~ 21:00    |       |
| Basic 🌿          | Hip & Leg 🌿      |                          |                | Basic 🌿       | Back & Spine     | Hip & Leg 🌿    | Release&Strength |       |
| miku             | Airi             |                          |                | Cocono.H      | Rio.k            | Airi           | Tomomi.I         |       |

：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。

| pilatesK 広島店     |                | 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール |               |                |               |                  |                | 2026/07/11 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 | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    |       |
| Basic 🌱          |                | Pre Basic 🌱              | Waist 🌱       | Basic 🌱        | Hip Punch     | Release&Strength | Waist 🌱        | Power up Control |       |
| miku             |                | Airi                     | miku          | Airi           | Tomomi.I      | Tomomi.I         | Anna.S         | 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    |       |
| Back&Arm 🌱       |                | Release&Strength         | Reset Flow    | Hip&Leg 🌱      | Basic 🌱       | Waist 🌱          | Back&Arm 🌱     | Basic 🌱          |       |
| suzumi.y         |                | Tomomi.I                 | Airi          | Tomomi.I       | Tomomi.I      | Anna.S           | suzumi.y       | 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  | 13:30 ~ 14:30    |       |
| Power up Control |                | Shape up waist           | Basic 🌱       | jump to burn   | Back&Arm 🌱    | Hip&Leg 🌱        | Advance        | Back&Arm 🌱       |       |
| miku             |                | Airi                     | miku          | Airi           | Haruna.I      | Tomomi.I         | Cocono.H       | Haruna.I         |       |
| close            |                | 15:00 ~ 16:00            | 15:00 ~ 16:00 | 15:00 ~ 16:00  | 15:00 ~ 16:00 | close            | 15:00 ~ 16:00  | close            |       |
|                  |                | Back&Arm 🌱               | Body Balance  | Advance        | Waist 🌱       |                  | Pilates Cardio |                  |       |
|                  |                | suzumi.y                 | Airi          | Cocono.H       | Anna.S        |                  | Airi           |                  |       |
|                  |                | 16:30 ~ 17:30            | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30  | close         |                  | close          |                  | close |
|                  |                | Reset Flow               | Back&Arm 🌱    | Hip Punch      |               |                  |                |                  |       |
|                  |                | Airi                     | Haruna.I      | Tomomi.I       |               |                  |                |                  |       |
|                  |                | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  |               |                  |                |                  |       |
| Hip&Leg 🌱        | Pilates Cardio | Back&Arm 🌱               | Haruna.I      |                |               |                  |                |                  |       |
| Tomomi.I         | Airi           |                          |               |                |               |                  |                |                  |       |
| 17:00 ~ 18:00    |                | 19:30 ~ 20:30            |               | 19:30 ~ 20:30  | 17:00 ~ 18:00 |                  | 17:00 ~ 18:00  | 17:00 ~ 18:00    |       |
| Pilates Cardio   |                | Basic 🌱                  |               | Shape up waist | jump to burn  |                  | Waist 🌱        | Body Balance     |       |
| Airi             |                | Tomomi.I                 |               | Cocono.H       | miku          |                  | Anna.S         | miku             |       |
| 18:30 ~ 19:30    |                |                          |               |                | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30    | 18:30 ~ 19:30  | 18:30 ~ 19:30    |       |
| Back&Arm 🌱       |                |                          |               |                | Back&Arm 🌱    | Shape up waist   | Reset Flow     | Basic 🌱          |       |
| Haruna.I         |                |                          |               |                | Anna.S        | Cocono.H         | Airi           | Tomomi.I         |       |
| 20:00 ~ 21:00    |                |                          |               |                | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00    | 20:00 ~ 21:00  | 20:00 ~ 21:00    |       |
| Basic 🌱          |                |                          |               |                | Body Balance  | Basic 🌱          | Pre Basic 🌱    | Hip Punch        |       |
| Airi             |                |                          |               |                | miku          | Airi             | Airi           | Tomomi.I         |       |

| pilatesK 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    | 10:30 ~ 11:30            | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30    |
| Pilates Cardio | Basic 🌱          | Back & Arm 🌱             | Waist 🌱          | Basic 🌱       | Hip & Leg 🌱      | Pre Basic 🌱      |
| Airi           | Rio.k            | Haruna.I                 | Anna.S           | miku          | 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    |
| Back & Arm 🌱   | Power up Control | Waist 🌱                  | Body Balance     | Back & Arm 🌱  | Basic 🌱          | Hip & Leg 🌱      |
| Haruna.I       | miku             | Anna.S                   | miku             | suzumi.y      | Tomomi.I         | Tomomi.I         |
| 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    |
| Pre Basic 🌱    | Back & Spine     | Reset Flow               | Basic 🌱          | jump to burn  | Back & Arm 🌱     | Basic 🌱          |
| Airi           | Rio.k            | Airi                     | miku             | miku          | suzumi.y         | Tomomi.I         |
| 15:00 ~ 16:00  | 15:00 ~ 16:00    | close                    | 15:00 ~ 16:00    | close         | 15:00 ~ 16:00    | close            |
| Hip & Leg 🌱    | Waist 🌱          |                          | Hip Punch        |               | Release&Strength |                  |
| Tomomi.I       | miku             |                          | Tomomi.I         |               | Tomomi.I         |                  |
| 16:30 ~ 17:30  | 16:30 ~ 17:30    |                          | close            |               | close            |                  |
| Basic 🌱        | Pilates Barre    |                          |                  |               |                  |                  |
| miku           | Rio.k            |                          |                  |               |                  |                  |
| 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    |                          |                  |               |                  |                  |
| Hip Punch      | Basic 🌱          |                          |                  |               |                  |                  |
| Tomomi.I       | miku             |                          |                  |               |                  |                  |
| 19:30 ~ 20:30  |                  | 17:00 ~ 18:00            | 17:00 ~ 18:00    | 17:00 ~ 18:00 | 17:00 ~ 18:00    | 17:00 ~ 18:00    |
| Body Balance   |                  | Back & Arm 🌱             | Release&Strength | Hip & Leg 🌱   | Waist 🌱          | Reset Flow       |
| miku           |                  | Anna.S                   | Tomomi.I         | Tomomi.I      | Anna.S           | Airi             |
|                |                  | 18:30 ~ 19:30            | 18:30 ~ 19:30    | 18:30 ~ 19:30 | 18:30 ~ 19:30    | 18:30 ~ 19:30    |
|                |                  | Basic 🌱                  | Back & Arm 🌱     | Waist 🌱       | Hip Punch        | Power up Control |
|                |                  | Airi                     | Anna.S           | Anna.S        | RIKAKO.Y         | Cocono.H         |
|                |                  | 20:00 ~ 21:00            | 20:00 ~ 21:00    | 20:00 ~ 21:00 | 20:00 ~ 21:00    | 20:00 ~ 21:00    |
|                |                  | Body Balance             | Hip & Leg 🌱      | Basic 🌱       | Back & Arm 🌱     | Waist 🌱          |
|                |                  | Airi                     | Tomomi.I         | Tomomi.I      | Haruna.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。