

pilatesK アルパーク広島店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/15 更新			
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Body Balance		Basic 🍷	Beauty Conditioning 🍷	Waist 🍷		Basic 🍷		
Rio.k	Misaki.E		未定	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y		未定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic 🍷	Shape up waist		Back & Spine	Basic 🍷	Back & Arm 🍷		Waist 🍷		
CHIIHIRO.Y	Misaki.E		Rio.k	未定	kana.K		CHIIHIRO.Y		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Release&Strength			Basic 🍷	jump to burn	Basic 🍷		Basic 🍷		
Rio.k			未定	kana.K	CHIIHIRO.Y		未定		
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
					Basic 🍷	Hip & Leg 🍷			
					未定	kana.K			
					close	close			
17:30 ~ 18:30									
Back & Arm 🍷									
kana.K									
close									
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:30 ~ 19:30	
jump to burn			Back & Arm 🍷	Beauty Conditioning 🍷	Hip & Leg 🍷			Pre Basic 🍷	
kana.K	kana.K	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					
Beauty Conditioning 🍷	Back & Spine	Basic 🍷	Pre Basic 🍷	Beauty Conditioning 🍷					
CHIIHIRO.Y	Rio.k	未定	Rio.k	CHIIHIRO.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🍷	Basic 🍷	Waist 🍷	jump to burn	Back & Spine					
kana.K	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	kana.K	Rio.k					

pilatesK アルパーク広島店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
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		
Shape up waist		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Basic 🌿		
Airi		CHIIHRO.Y	CHIIHRO.Y	kana.K		CHIIHRO.Y	未定		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Body Balance	Back & Spine		Basic 🌿	Waist 🌿		
Rio.k		kana.K	Misaki.E	Rio.k		未定	CHIIHRO.Y		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿			
		CHIIHRO.Y	Rio.k	kana.K		CHIIHRO.Y			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close				
			Shape up waist	Release&Strength					
			Misaki.E	Rio.k					
			close	close					
		17:30 ~ 18:30							
		Beauty Conditioning 🌿							
		CHIIHRO.Y							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿		Pilates Barre	jump to burn				
CHIIHRO.Y	Rio.k	未定		Rio.k	kana.K				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn		Back & Arm 🌿	Back & Spine				
未定	kana.K	kana.K		kana.K	Rio.k				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🌿	Release&Strength	Basic 🌿		Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				
CHIIHRO.Y	Rio.k	未定		Rio.k	kana.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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/15 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
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
	jump to burn	Basic 🏊	Waist 🏊		jump to burn	Basic 🏊	
	kana.K	未定	CHIHIO.Y		kana.K	CHIHIO.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Release&Strength	Back & Spine	Back & Arm 🏊		Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊	
	Rio.k	Rio.k	kana.K		CHIHIO.Y	Rio.k	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	
	kana.K	kana.K	CHIHIO.Y		未定	CHIHIO.Y	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Release&Strength	jump to burn		Hip & Leg 🏊	Pilates Barre	
		Rio.k	kana.K		kana.K	Rio.k	
		close	close		close	close	
	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		
	Basic 🏊		Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		
未定	未定		kana.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🏊	Basic 🏊	close	Beauty Conditioning 🏊				
未定	CHIHIO.Y		CHIHIO.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
Waist 🏊	Pilates Barre		Basic 🏊				
CHIHIO.Y	Rio.k		未定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Basic 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊				
未定	CHIHIO.Y		CHIHIO.Y				

pilatesK アルパーク広島店

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🏆	Hip & Leg 🏆	Basic 🏆		Beauty Conditioning 🏆	Waist 🏆
未定	kana.K	未定		CHIHIO.Y	CHIHIO.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Spine	Basic 🏆	Hip & Leg 🏆		jump to burn	Basic 🏆
Rio.k	未定	kana.K		kana.K	未定
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		~	close
Release&Strength	Back & Arm 🏆	Basic 🏆		Waist 🏆	
Rio.k	kana.K	未定		CHIHIO.Y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Basic 🏆	Back & Arm 🏆			
	未定	kana.K			
	close	close			
	17:30 ~ 18:30				
jump to burn					
kana.K					
18:00 ~ 19:00	close				
Waist 🏆					
CHIHIO.Y					
19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🏆					
CHIHIO.Y	close				
21:00 ~ 22:00					
Basic 🏆					
未定					

🌱 : 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。