

pilatesK アルパーク広島店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/02 更新		
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
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	close	close	
	Pre Basic 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊			
	Rio.k	Rio.k	Misaki.E		Lico.O			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
	Hip & Leg 🏊	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🏊		Shape up waist			
	kana.K	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		Rio.k			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Shape up waist	Pre Basic 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊			
	Rio.k	Rio.k	Misaki.E		Lico.O			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			14:00 ~ 15:00
		Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊		Beauty Conditioning 🏊			Waist 🏊
		CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		CHIHIO.Y			CHIHIO.Y
		close	close		close			15:30 ~ 16:30
Pilates Cardio								
17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🏊	close	17:30 ~ 18:30	close				
Rio.k	Basic 🏊		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊		close	Back & Spine	Back & Arm 🏊			
kana.K	CHIHIO.Y			Rio.k	Arice.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🏊	Back & Arm 🏊			Basic 🏊	Pre Basic 🏊			
Anna.S	kana.K			CHIHIO.Y	Rio.k			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Basic 🏊			Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊			
kana.K	CHIHIO.Y			Rio.k	Arice.M			

pilatesK アルパーク広島店			【 10/09 ~ 10/16 】	スケジュール			
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌈		Back & Arm 🌈	Basic 🌈		Back & Spine
Rio.k	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		Misaki.E	CHIHIO.Y		Rio.k
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Waist 🌈	Pre Basic 🌈		Basic 🌈	Release&Strength		Waist 🌈
kana.K	Miyuu.H	Rio.k		kana.K	Rio.k		CHIHIO.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Release&Strength	Basic 🌈	Waist 🌈		jump to burn			Pre Basic 🌈
Rio.k	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y		Misaki.E			Rio.k
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Hip & Leg 🌈	Back & Spine					
	Miyuu.H	Rio.k					
	17:30 ~ 18:30						
	Basic 🌈						
Miyuu.H							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌈			Pilates Barre	Basic 🌈	Waist 🌈	Back & Arm 🌈	
CHIHIO.Y			Rio.k	kana.K	Llco.O	kana.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌈			Basic 🌈	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌈	
kana.K			kana.K	Rio.k	CHIHIO.Y	CHIHIO.Y	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌈			Release&Strength	jump to burn	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	
CHIHIO.Y			Rio.k	kana.K	Llco.O	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 アルパーク広島店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/02 更新						
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24							
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							
Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		jump to burn	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱							
Rio.k	KaRin.N		kana.K	Rio.k		kana.K	Riri.O							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
jump to burn	Release&Strength		Waist 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Pre Basic 🌱							
kana.K	Rio.k		Riri.O	kana.K		CHIHIRO.Y	Riri.O							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Shape up waist	Basic 🌱		Basic 🌱			jump to burn	Beauty Conditioning 🌱							
Rio.k	KaRin.N		kana.K			kana.K	CHIHIRO.Y							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00						
Basic 🌱	Pilates Barre							Shape up waist						
kana.K	Rio.k							Riri.O						
close	close							close						
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg 🌱								Basic 🌱						
kana.K								CHIHIRO.Y						
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close					
		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Back & Spine									
		Rio.k	CHIHIRO.Y	kana.K	Rio.k									
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
		Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱									
		Riri.O	kana.K	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y									
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
		Pilates Barre	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength									
Rio.k	CHIHIRO.Y	kana.K	Rio.k											

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