

pilatesK アルパーク広島店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/25 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		Llco.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	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.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		Llco.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00	
		Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈		Beauty Conditioning 🌈	Waist 🌈	
		CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y		CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	
		close	close		close	15:30 ~ 16:30	
Pilates Cardio							
17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🌈	17:30 ~ 18:30	close				
Rio.k		CHIIHIRO.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈				Back & Spine	Back & Arm 🌈	
kana.K	CHIIHIRO.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				CHIIHIRO.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	CHIIHIRO.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	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y		Misaki.E	CHIIHIRO.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		CHIIHIRO.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	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y		Misaki.E			Rio.k	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
	Hip & Leg 🌈	Back & Spine						
	Miyuu.H	Rio.k						
	close							
	17:30 ~ 18:30							
Basic 🌈								
Miyuu.H	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 🌈	
CHIIHIRO.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	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌈			Basic 🌈	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌈		
kana.K			kana.K	Rio.k	CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y		
21:00 ~ 22:00	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 🌈			Release&Strength	jump to burn	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		
CHIIHIRO.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。

pilatesK アルパーク広島店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/25 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 🌱	Waist 🌱		jump to burn	Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		
Rio.k	Lico.O		kana.K	Rio.k		CHIIRO.Y	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 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
kana.K	Rio.k		Riri.O	kana.K		kana.K	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 🌱			Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱		
Rio.k	Lico.O		kana.K			CHIIRO.Y	CHIIRO.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	close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Hip & Leg 🌱								Basic 🌱	
kana.K								CHIIRO.Y	
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	CHIIRO.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	CHIIRO.Y	kana.K				
	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	CHIIRO.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。