

pilatesK アルパーク広島店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/05 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	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.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 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌🍌	
CHIHIRO.Y	Misaki.E		Rio.k	未定	未定		CHIHIRO.Y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🍌			Basic 🍌	jump to burn	Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌🍌	
CHIHIRO.Y			未定	kana.K	CHIHIRO.Y		未定	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🍌		Basic 🍌	
					未定		未定	
					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	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌		Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌			
Cocono.H	kana.K	CHIHIRO.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			
Pre Basic 🍌	Back & Spine	Basic 🍌		Pre Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌			
Rio.k	Rio.k	未定		Rio.k	CHIHIRO.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌	jump to burn		Back & Spine			
Cocono.H	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.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		CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.Y	kana.K		CHIIHIRO.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	CHIIHIRO.Y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Body Balance	
		CHIIHIRO.Y	Rio.k	kana.K		On	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Shape up waist	Release&Strength			
			Misaki.E	Rio.k			
			17:30 ~ 18:30				
		Beauty Conditioning 🌿	close				
		CHIIHIRO.Y					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿		Pilates Barre	jump to burn		
CHIIHIRO.Y	Rio.k	未定	Rio.k	kana.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	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 🌿		
CHIIHIRO.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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/09/05 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 jump to burn kana.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 未定	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 CHIHIO.Y	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn kana.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 CHIHIO.Y	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rio.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rio.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 kana.K		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌱 CHIHIO.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌱 Rio.k		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 kana.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 kana.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 CHIHIO.Y		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 未定	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 CHIHIO.Y		
	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rio.k	16:30 ~ 17:30 jump to burn kana.K		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 kana.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Rio.k		
		close	close		close	close		
	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 未定	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 未定			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 kana.K			
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 未定	close			close	close		close
	19:30 ~ 20:30 Waist 🌱 CHIHIO.Y							
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 未定							
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 CHIHIO.Y							
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rio.k							
	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 CHIHIO.Y							
	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌱 CHIHIO.Y							
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 未定							
21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 CHIHIO.Y								
18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌱 CHIHIO.Y								
19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 未定								
21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 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		CHIIHIRO.Y	CHIIHIRO.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		13:30 ~ 14:30	close
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	
Rio.k	kana.K	未定		CHIIHIRO.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	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
CHIIHIRO.Y			未定	kana.K	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Release&Strength	
CHIIHIRO.Y			kana.K	Rio.k	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱			Basic 🌱	jump to burn	
未定			未定	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。