

pilatesK 広島店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/26 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	
10:30 ~ 11:30		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	
Back & Spine		Waist 🇲🇻		Style up Pilates		Back & Spine		Back & Arm 🇲🇻		Pre Basic 🇲🇻				Release&Strength	
Tomomi.I		Haruna.I		Tomomi.I		Tomomi.I		Haruna.I		Airi				Tomomi.I	
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 🇲🇻		Basic 🇲🇻		Hip Punch		Beauty Conditioning 🇲🇻		Animal Stretch		Hip & Leg 🇲🇻				Basic 🇲🇻	
Haruna.I		Miyu.H		Tomomi.I		Anna.S		Airi		Tomomi.I				Miyu.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	
Style up Pilates		Back & Arm 🇲🇻		Basic 🇲🇻		Hip & Leg 🇲🇻		Waist 🇲🇻		Beauty Conditioning 🇲🇻				Hip & Leg 🇲🇻	
Tomomi.I		Haruna.I		Miyu.H		Tomomi.I		Haruna.I		Anna.S				Tomomi.I	
15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	
Shape up waist				Waist 🇲🇻		jump to burn				Pilates Workout		Back & Arm 🇲🇻			
Airi				Haruna.I		Anna.S				Tomomi.I		Haruna.I			
close				16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				17:30 ~ 18:30		14:00 ~ 15:00		close	
				Release&Strength		Waist 🇲🇻				Reset Flow		Waist 🇲🇻			
				Tomomi.I		Anna.S				Airi		Anna.S			
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						15:30 ~ 16:30			
				Back & Arm 🇲🇻		Basic 🇲🇻						Advance			
				Haruna.I		Miyu.H						Airi			
17:00 ~ 18:00				17:00 ~ 18:00		19:30 ~ 20:30				17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	
Advance		Basic 🇲🇻		Basic 🇲🇻		Hip & Leg 🇲🇻		Back & Arm 🇲🇻		Basic 🇲🇻					
Airi		Miyu.H		Miyu.H		Airi		Anna.S		Miyu.H					
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30					
Release&Strength		Animal Stretch				Shape up waist		Basic 🇲🇻		Hip Punch					
Tomomi.I		Airi				Airi		Miyu.H		Tomomi.I					
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00			
Pre Basic 🇲🇻		Body Balance				Basic 🇲🇻				Animal Stretch		Waist 🇲🇻			
Airi		Airi				Miyu.H				Airi		Haruna.I			

pilatesK 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	jump to burn	Style up Pilates
Tomomi.I	Tomomi.I	miku	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Airi	Anna.S	Tomomi.I
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
Style up Pilates	Shape up waist	Pre Basic 🏊	Advance	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Reset Flow	Back & Arm 🏊
Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y	Airi	Anna.S	Haruna.I	Airi	Haruna.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	13:30 ~ 14:30
Basic 🏊	Style up Pilates	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Release&Strength	Advance	Waist 🏊	Hip Punch
Miyu.H	Tomomi.I	Anna.S	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Airi	Anna.S	Tomomi.I
close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close
	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Animal Stretch	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	
	Airi	RIKAKO.Y	Airi	Miyu.H		Juri.N	
	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg 🏊	close		close	
	Anna.S	miku	RIKAKO.Y				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Waist 🏊	jump to burn	Reset Flow				
	Haruna.I	Anna.S	Airi				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	
	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	Pilates Workout	Body Balance	Reset Flow
Anna.S		Miyu.H	Anna.S	Tomomi.I	Airi	Airi	
18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Reset Flow				Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊
Airi				Miyu.H	Anna.S	Juri.N	Haruna.I
20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Back & Arm 🏊				jump to burn	Style up Pilates	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊
Haruna.I				Anna.S	Tomomi.I	Airi	Airi

🟢：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/26 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	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 🌱	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌱	Body Balance	Reset Flow	Waist 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱		
Miyu.H	Airi	Anna.S	Airi	Airi	Anna.S	Tomomi.I	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		
Waist 🌱	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Waist 🌱	Pilates Workout		
Anna.S	Airi	Tomomi.I	Miyu.H	Anna.S	Tomomi.I	Haruna.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	13:30 ~ 14:30		
Hip Punch	Back & Arm 🌱	jump to burn	Shape up waist	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		
Tomomi.I	Anna.S	Anna.S	Airi	Airi	Anna.S	Tomomi.I	miku		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00		
jump to burn	Release&Strength		Waist 🌱		Back & Spine		Back & Arm 🌱		
Anna.S	Tomomi.I		Haruna.I		Tomomi.I		Haruna.I		
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close		close	close	16:30 ~ 17:30
Basic 🌱	Pre Basic 🌱								Body Balance
Miyu.H	Airi								miku
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Spine							
Anna.S	Anna.S	Tomomi.I							
19:30 ~ 20:30	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	close	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Hip Punch	Style up Pilates	Waist 🌱		
Tomomi.I		Haruna.I	Airi		Tomomi.I	Tomomi.I	Haruna.I		
		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
		Pilates Workout	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
		Tomomi.I	Haruna.I	Haruna.I	Miyu.H	Haruna.I			
	close	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱			
		Tomomi.I	Miyu.H	Tomomi.I	Anna.S	Miyu.H			

pilatesK 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱		jump to burn	Body Balance	Hip Punch	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
Haruna.I		Anna.S	miku	Tomomi.I	Anna.S	Haruna.I
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Advance	Basic 🌱
miku		Anna.S	miku	Haruna.I	Airi	Miyu.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
Reset Flow		Basic 🌱	Waist 🌱	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱
Airi		Miyu.H	Anna.S	Tomomi.I	Anna.S	Haruna.I
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00
Body Balance		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Shape up waist
miku		Haruna.I		Miyu.H		Airi
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	16:30 ~ 17:30
Advance						Beauty Conditioning 🌱
Airi						Anna.S
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Waist 🌱						Pre Basic 🌱
Haruna.I						Airi
						17:00 ~ 18:00
		Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Spine	Reset Flow	jump to burn
	Tomomi.I	Anna.S	Tomomi.I	Airi	Anna.S	
	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
	Style up Pilates	Basic 🌱	Shape up waist	Release&Strength		
	Tomomi.I	Miyu.H	Airi	Tomomi.I		
	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
	Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
	Haruna.I	Anna.S	Miyu.H	Airi		

🌱 : 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。