

pilatesK 広島店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/12 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		RIKAKO.Y				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	
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			
Beauty Conditioning 🏋️	Shape up waist	Pre Basic 🏋️	Advance	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Reset Flow	Back & Arm 🏋️			
Anna.S	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				
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		close		close		
	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg 🏋️							
	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	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	Waist 🏋️		Pilates Workout		Body Balance			Reset Flow
Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	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						2026/09/12 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	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		
		Pilates Workout	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
		Tomomi.I	Haruna.I		Haruna.I	Miyu.H	Haruna.I	
		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		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	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	
	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。