

| pilatesK    アルパーク広島店 |               | 【    11/01    ~    11/08    】    スケジュール |                       |                |                |                |                | 2026/10/14    更新 |                       |       |  |  |
|----------------------|---------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------|-------|--|--|
| 11/01                | 11/02         | 11/03                                   | 11/04                 | 11/05          | 11/06          | 11/07          | 11/08          |                  |                       |       |  |  |
| 日                    | 月             | 火                                       | 水                     | 木              | 金              | 土              | 日              |                  |                       |       |  |  |
| close                | close         | 10:30 ~ 11:30                           | 10:30 ~ 11:30         | close          | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | jump to burn                            | Basic 🌿               |                | Basic 🌿        | Pilates Cardio | Basic 🌿        |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | kana.K                                  | Haruna.S              |                | Haruna.S       | CHIHIO.Y       | Haruna.S       |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | 12:00 ~ 13:00                           | 12:30 ~ 13:30         |                | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30  |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | Basic 🌿                                 | Beauty Conditioning 🌿 |                | Shape up waist | Pre Basic 🌿    | jump to burn   |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | Haruna.S                                | CHIHIO.Y              |                | Rio.k          | Rio.k          | kana.K         |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | 13:30 ~ 14:30                           | close                 |                | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30  |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | Hip & Leg 🌿                             |                       |                | Basic 🌿        | Waist 🌿        | Basic 🌿        |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | kana.K                                  |                       |                | Haruna.S       | CHIHIO.Y       | Haruna.S       |                  |                       |       |  |  |
|                      |               | close                                   |                       |                | close          | close          | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30    |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       |                |                |                | Basic 🌿        | Hip & Leg 🌿      |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       |                |                |                | Haruna.S       | kana.K           |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       |                |                |                | close          |                  |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       |                |                |                | 17:30 ~ 18:30  |                  |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       |                |                |                | Back & Spine   |                  |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       |                |                |                | Rio.k          |                  |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       | 18:00 ~ 19:00  |                |                | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00         | close |  |  |
|                      |               |                                         |                       | Pilates Barre  |                |                | Hip & Leg 🌿    | Waist 🌿          | Beauty Conditioning 🌿 |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       | Rio.k          |                |                | kana.K         | CHIHIO.Y         | kana.K                |       |  |  |
|                      |               |                                         |                       | 19:30 ~ 20:30  |                |                | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         |       |  |  |
|                      |               |                                         | Basic 🌿               | Pilates Cardio |                |                | Shape up waist | Back & Spine     |                       |       |  |  |
|                      |               |                                         | Haruna.S              | CHIHIO.Y       |                |                | Rio.k          | Rio.k            |                       |       |  |  |
| 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00                           | 21:00 ~ 22:00         |                |                |                |                |                  |                       |       |  |  |
| Release&Strength     | Back & Arm 🌿  | Basic 🌿                                 | Hip & Leg 🌿           |                |                |                |                |                  |                       |       |  |  |
| Rio.k                | kana.K        | CHIHIO.Y                                | kana.K                |                |                |                |                |                  |                       |       |  |  |

| pilatesK   アルパーク広島店   |                       |                | 【   11/09   ~   11/16   】 | スケジュール         |                |                  |       |
|-----------------------|-----------------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|------------------|-------|
| 11/09                 | 11/10                 | 11/11          | 11/12                     | 11/13          | 11/14          | 11/15            | 11/16 |
| 月                     | 火                     | 水              | 木                         | 金              | 土              | 日                | 月     |
| 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30  | close                     | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30    | close |
| Pilates Barre         | Beauty Conditioning 🍌 | Basic 🍌        |                           | Back & Arm 🍌   | jump to burn   | Back & Arm 🍌     |       |
| Rio.k                 | CHIHIO.Y              | Haruna.S       |                           | Miyu.H         | kana.K         | kana.K           |       |
| 12:30 ~ 13:30         | 12:00 ~ 13:00         | 12:30 ~ 13:30  |                           | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00  | 12:30 ~ 13:30    |       |
| Basic 🍌               | Hip & Leg 🍌           | Back & Arm 🍌   |                           | Basic 🍌        | Pilates Barre  | Pre Basic 🍌      |       |
| CHIHIO.Y              | kana.K                | Sarasa.K       |                           | Haruna.S       | Rio.k          | Rio.k            |       |
| close                 | 13:30 ~ 14:30         | close          |                           | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30  | 14:30 ~ 15:30    |       |
|                       | Waist 🍌               |                |                           | Back & Arm 🍌   | Back & Arm 🍌   | Hip & Leg 🍌      |       |
|                       | CHIHIO.Y              |                |                           | Miyu.H         | kana.K         | kana.K           |       |
|                       | close                 |                |                           | close          | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30    |       |
|                       |                       |                |                           |                | Pilates Cardio | Release&Strength |       |
|                       |                       |                |                           |                | CHIHIO.Y       | Rio.k            |       |
|                       |                       |                |                           |                | close          | close            |       |
| 17:30 ~ 18:30         |                       |                |                           |                |                |                  |       |
| Basic 🍌               |                       |                |                           |                |                |                  |       |
| CHIHIO.Y              | close                 | close          |                           |                |                |                  |       |
| 18:00 ~ 19:00         |                       |                | 18:00 ~ 19:00             | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    |       |
| Hip & Leg 🍌           |                       |                | Basic 🍌                   | Waist 🍌        | Basic 🍌        | Back & Spine     |       |
| kana.K                |                       |                | Haruna.S                  | CHIHIO.Y       | Haruna.S       | Rio.k            |       |
| 19:30 ~ 20:30         |                       |                | 19:30 ~ 20:30             | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30    |       |
| Beauty Conditioning 🍌 | jump to burn          | Basic 🍌        | Waist 🍌                   | Basic 🍌        | close          | close            |       |
| CHIHIO.Y              | kana.K                | Haruna.S       | CHIHIO.Y                  | Haruna.S       |                |                  |       |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00  |                |                  |       |
| Back & Arm 🍌          | Basic 🍌               | Pilates Cardio | Beauty Conditioning 🍌     | Shape up waist |                |                  |       |
| kana.K                | Haruna.S              | CHIHIO.Y       | CHIHIO.Y                  | Rio.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。

pilatesK アルパーク広島店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2026/10/14 更新

| 11/17            | 11/18                 | 11/19         | 11/20                 | 11/21         | 11/22                 | 11/23 | 11/24          |               |
|------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|-----------------------|-------|----------------|---------------|
| 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  |               |
| Release&Strength | Hip & Leg 🦵           |               | Pilates Cardio        | Basic 🦵       | Waist 🦵               |       | Pilates Cardio |               |
| Rio.k            | Misaki.E              |               | CHIIHIRO.Y            | Haruna.S      | CHIIHIRO.Y            |       | CHIIHIRO.Y     |               |
| 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 🦵          | jump to burn          |               | Beauty Conditioning 🦵 | Waist 🦵       | jump to burn          |       | Back & Arm 🦵   |               |
| Haruna.S         | Misaki.E              |               | kana.K                | CHIIHIRO.Y    | kana.K                |       | kana.K         |               |
| 13:30 ~ 14:30    | close                 |               | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30         |       | 13:30 ~ 14:30  |               |
| Back & Spine     |                       |               | Waist 🦵               | Hip & Leg 🦵   | Basic 🦵               |       | Waist 🦵        |               |
| Rio.k            |                       |               | CHIIHIRO.Y            | kana.K        | CHIIHIRO.Y            |       | CHIIHIRO.Y     |               |
| close            |                       |               | close                 | close         | 15:00 ~ 16:00         |       | 16:30 ~ 17:30  | close         |
|                  |                       |               |                       |               | Beauty Conditioning 🦵 |       | Hip & Leg 🦵    |               |
|                  |                       |               |                       |               | CHIIHIRO.Y            |       | kana.K         |               |
|                  |                       |               |                       |               | close                 |       | close          |               |
|                  |                       |               |                       |               | 17:30 ~ 18:30         |       |                |               |
| jump to burn     |                       |               |                       |               |                       |       |                |               |
| kana.K           |                       |               |                       |               |                       |       |                |               |
| 18:00 ~ 19:00    |                       |               | 18:00 ~ 19:00         | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00         |       | close          | 18:00 ~ 19:00 |
| Pilates Cardio   |                       |               | Basic 🦵               | Back & Arm 🦵  | Basic 🦵               |       |                | Basic 🦵       |
| CHIIHIRO.Y       |                       |               | Haruna.S              | kana.K        | Haruna.S              |       |                | Haruna.S      |
| 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30         | 19:30 ~ 20:30 |                       |       |                |               |
| Basic 🦵          | Waist 🦵               | Basic 🦵       | Hip & Leg 🦵           | jump to burn  |                       |       |                |               |
| Haruna.S         | CHIIHIRO.Y            | Haruna.S      | kana.K                | kana.K        |                       |       |                |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00 |                       |       |                |               |
| Waist 🦵          | Beauty Conditioning 🦵 | jump to burn  | Basic 🦵               | Basic 🦵       |                       |       |                |               |
| CHIIHIRO.Y       | CHIIHIRO.Y            | kana.K        | Haruna.S              | Haruna.S      |                       |       |                |               |

pilatesK アルパーク広島店

【 11/25 ~ 】 スケジュール

| 11/25         | 11/26            | 11/27                  | 11/28            | 11/29                  | 11/30 |
|---------------|------------------|------------------------|------------------|------------------------|-------|
| 水             | 木                | 金                      | 土                | 日                      | 月     |
| 10:30 ~ 11:30 | close            | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30          | close |
| Waist 🏋️      |                  | Basic 🏋️               | Pilates Cardio   | Pre Basic 🏋️           |       |
| CHIIHIRO.Y    |                  | Haruna.S               | CHIIHIRO.Y       | Rio.k                  |       |
| 12:30 ~ 13:30 |                  | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 13:00    | 12:30 ~ 13:30          |       |
| Basic 🏋️      |                  | Shape up waist         | Release&Strength | Hip & Leg 🏋️           |       |
| Haruna.S      |                  | Rio.k                  | Rio.k            | kana.K                 |       |
| close         |                  | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30    | 14:30 ~ 15:30          |       |
|               |                  | Basic 🏋️               | Waist 🏋️         | Beauty Conditioning 🏋️ |       |
|               |                  | Haruna.S               | CHIIHIRO.Y       | CHIIHIRO.Y             |       |
|               |                  | close                  | 15:00 ~ 16:00    | 16:30 ~ 17:30          |       |
|               |                  |                        | Basic 🏋️         | jump to burn           |       |
|               |                  |                        | Haruna.S         | kana.K                 |       |
|               |                  |                        | close            | close                  |       |
|               |                  | 17:30 ~ 18:30          |                  |                        |       |
|               |                  | Pilates Barre          |                  |                        |       |
|               |                  | Rio.k                  |                  |                        |       |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00    | 18:00 ~ 19:00          |                  |                        |       |
| Hip&Leg 🏋️    | Pre Basic 🏋️     | Beauty Conditioning 🏋️ | close            |                        |       |
| kana.K        | Rio.k            | kana.K                 |                  |                        |       |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    | 19:30 ~ 20:30          |                  |                        |       |
| Basic 🏋️      | Pilates Cardio   | Back & Spine           |                  |                        |       |
| Haruna.S      | CHIIHIRO.Y       | Rio.k                  |                  |                        |       |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00          |                  |                        |       |
| Back & Arm 🏋️ | Release&Strength | Hip & Leg 🏋️           |                  |                        |       |
| kana.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。