## pilatesK　広島店　【　10/01　～　10/08　】　スケジュール

2026/10/30　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<br>Back＆Spine<br>Tomomi.I | 10:30 ～ 11:30<br>Waist 🔰<br>Haruna.I | 10:30 ～ 11:30<br>Style up Pilates<br>Tomomi.I | 10:30 ～ 11:30<br>Back＆Spine<br>Tomomi.I | 10:30 ～ 11:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I | 10:30 ～ 11:30<br>Pre Basic 🔰<br>Airi | | 10:30 ～ 11:30<br>Release&Strength<br>Tomomi.I |
| 12:00 ～ 13:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I | 12:00 ～ 13:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 12:00 ～ 13:00<br>Hip Punch<br>Tomomi.I | 12:00 ～ 13:00<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Anna.S | 12:00 ～ 13:00<br>Animal Stretch<br>Airi | 12:00 ～ 13:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>Tomomi.I | | 12:00 ～ 13:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H |
| 13:30 ～ 14:30<br>Style up Pilates<br>Tomomi.I | 13:30 ～ 14:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I | 13:30 ～ 14:30<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 13:30 ～ 14:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Tomomi.I | 13:30 ～ 14:30<br>Waist 🔰<br>Haruna.I | 13:30 ～ 14:30<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Anna.S | close | 13:30 ～ 14:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Tomomi.I |
| 15:00 ～ 16:00<br>Shape up waist<br>Airi | close | 15:00 ～ 16:00<br>Waist 🔰<br>Haruna.I | 15:00 ～ 16:00<br>jump to burn<br>Anna.S | close | 15:00 ～ 16:00<br>Pilates Workout<br>Tomomi.I | | 15:00 ～ 16:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I |
| close | | 16:30 ～ 17:30<br>Release&Strength<br>Tomomi.I | 16:30 ～ 17:30<br>Waist 🔰<br>Anna.S | | 17:30 ～ 18:30<br>Reset Flow<br>Airi | 14:00 ～ 15:00<br>Waist 🔰<br>Anna.S | close |
| | | 18:00 ～ 19:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I | 18:00 ～ 19:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | | | 15:30 ～ 16:30<br>Advance<br>Airi | |
| 17:00 ～ 18:00<br>Advance<br>Airi | 17:00 ～ 18:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 19:30 ～ 20:30<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | | 17:00 ～ 18:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>Airi | | 17:00 ～ 18:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Anna.S | 17:00 ～ 18:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H |
| 18:30 ～ 19:30<br>Release&Strength<br>Tomomi.I | 18:30 ～ 19:30<br>Animal Stretch<br>Airi | | | 18:30 ～ 19:30<br>Shape up waist<br>Airi | | 18:30 ～ 19:30<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 18:30 ～ 19:30<br>Hip Punch<br>Tomomi.I |
| 20:00 ～ 21:00<br>Pre Basic 🔰<br>Airi | 20:00 ～ 21:00<br>Body Balance<br>Airi | | | 20:00 ～ 21:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | | 20:00 ～ 21:00<br>Animal Stretch<br>Airi | 20:00 ～ 21:00<br>Waist 🔰<br>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<br>Hip Punch<br>Tomomi.I | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Tomomi.I | 10:30 ～ 11:30<br>Basic 🔰<br>miku | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | 10:30 ～ 11:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>Tomomi.I | 10:30 ～ 11:30<br>Pre Basic 🔰<br>Airi | 10:30 ～ 11:30<br>jump to burn<br>Airi | 10:30 ～ 11:30<br>Style up Pilates<br>Tomomi.I |
| 12:00 ～ 13:00<br>Style up Pilates<br>Tomomi.I | 12:00 ～ 13:00<br>Shape up waist<br>Airi | 12:00 ～ 13:00<br>Pre Basic 🔰<br>RIKAKO.Y | 12:00 ～ 13:00<br>Advance<br>Airi | 12:00 ～ 13:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Anna.S | 12:00 ～ 13:00<br>Waist 🔰<br>Haruna.I | 12:00 ～ 13:00<br>Reset Flow<br>Airi | 12:00 ～ 13:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I |
| 13:30 ～ 14:30<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 13:30 ～ 14:30<br>Style up Pilates<br>Tomomi.I | 13:30 ～ 14:30<br>Waist 🔰<br>Anna.S | 13:30 ～ 14:30<br>Pre Basic 🔰<br>RIKAKO.Y | 13:30 ～ 14:30<br>Release&Strength<br>Tomomi.I | 13:30 ～ 14:30<br>Advance<br>Airi | 13:30 ～ 14:30<br>Waist 🔰<br>Anna.S | 13:30 ～ 14:30<br>Hip Punch<br>Tomomi.I |
| close | 15:00 ～ 16:00<br>Basic 🔰<br>Airi | 15:00 ～ 16:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | 15:00 ～ 16:00<br>Animal Stretch<br>Airi | 15:00 ～ 16:00<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | close | 15:00 ～ 16:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>Juri.N | close |
| | 16:30 ～ 17:30<br>jump to burn<br>Anna.S | 16:30 ～ 17:30<br>Body Balance<br>miku | 16:30 ～ 17:30<br>Hip＆Leg 🔰<br>RIKAKO.Y | close | | close | |
| | 18:00 ～ 19:00<br>Waist 🔰<br>Haruna.I | 18:00 ～ 19:00<br>jump to burn<br>Anna.S | 18:00 ～ 19:00<br>Reset Flow<br>Airi | | | | |
| | 19:30 ～ 20:30<br>Back＆Arm 🔰<br>Anna.S | | 19:30 ～ 20:30<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 17:00 ～ 18:00<br>Waist 🔰<br>Anna.S | 17:00 ～ 18:00<br>Pilates Workout<br>Tomomi.I | 17:00 ～ 18:00<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Anna.S | 17:00 ～ 18:00<br>Reset Flow<br>Airi |
| 18:30 ～ 19:30<br>Reset Flow<br>Airi | | | | 18:30 ～ 19:30<br>Basic 🔰<br>Miyu.H | 18:30 ～ 19:30<br>Beauty Conditioning 🔰<br>Anna.S | 18:30 ～ 19:30<br>Basic 🔰<br>Juri.N | 18:30 ～ 19:30<br>Waist 🔰<br>Haruna.I |
| 20:00 ～ 21:00<br>Back＆Arm 🔰<br>Haruna.I | | | | 20:00 ～ 21:00<br>jump to burn<br>Anna.S | 20:00 ～ 21:00<br>Style up Pilates<br>Tomomi.I | 20:00 ～ 21:00<br>Pre Basic 🔰<br>Airi | 20:00 ～ 21:00<br>Hip＆Leg 🔰<br>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時間前を切っ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

2026/10/30　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 | | 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 | | 17:00 ～ 18:00 | 17:00 ～ 18:00 | | 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 | |
| | | 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 | | 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 |
| | | Basic 🔰 | Beauty Conditioning 🔰 | Back＆Spine | Reset Flow | jump to burn |
| | | Miyu.H | Anna.S | Tomomi.I | Airi | Anna.S |
| | | 18:30 ～ 19:30 | 18:30 ～ 19:30 | 18:30 ～ 19:30 | 18:30 ～ 19:30 | |
| | | Back＆Arm 🔰 | Basic 🔰 | Shape up waist | Release&Strength | |
| | | Haruna.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 | Tomomi.I | |

🔰：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。