

pilates K 心斎橋店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Azusa		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaco.F		10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K
12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:30 ~ 13:30 Power up Control Karin	12:30 ~ 13:30 Back & Arm chihiro.m		12:30 ~ 13:30 Basic chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Basic chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Azusa
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Azusa						13:30 ~ 14:30 jump to burn Suzu.K	14:30 ~ 15:30 Basic Shio.K
16:30 ~ 17:30 Basic Shio.K						15:00 ~ 16:00 Back & Arm chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Waist Azusa
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Suzu.K	
		18:00 ~ 19:00 Waist Azusa	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Azusa	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Karin		
		19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin		
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Azusa	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K		

pilates K 心斎橋店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic Marina	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaco.F	
	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:30 ~ 13:30 Back & Arm chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Azusa	12:30 ~ 13:30 Basic Marina	
					13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kaco.F	
					15:00 ~ 16:00 Waist Azusa	16:30 ~ 17:30 Basic Marina	
					17:30 ~ 18:30 Back & Spine Azusa		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Karin	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka			
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K			
	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Waist Azusa	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Asuka			

：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。

pilates K 心斎橋店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Basic Marina		10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Waist Azusa	10:30 ~ 11:30 jump to burn Suzu.K		10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K
12:30 ~ 13:30 Basic Marina	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kaco.F		12:30 ~ 13:30 Basic Marina	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Basic Marina		12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Azusa
				13:30 ~ 14:30 Basic Marina	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Suzu.K		
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Basic Marina		
				17:30 ~ 18:30 Basic Shio.K			
18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist maki.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K				18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Azusa	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Azusa				19:30 ~ 20:30 Basic Marina
21:00 ~ 22:00 Waist Azusa	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio maki.U	21:00 ~ 22:00 Basic Shio.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa				21:00 ~ 22:00 Release & Strength Asuka

pilates K 心斎橋店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/14 更新	
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Waist Azusa		10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic Marina	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kaco.F			
12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Azusa	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Azusa	12:30 ~ 13:30 Back & Arm chihiro.m			
			13:30 ~ 14:30 Back & Arm chihiro.m	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kaco.F			
			15:00 ~ 16:00 Basic Shio.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Azusa			
			17:30 ~ 18:30 Waist Azusa				
18:00 ~ 19:00 Basic Marina	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Power up Control Karin					
19:30 ~ 20:30 Back & Arm chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Basic Marina	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Karin					
21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m					

・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。