

pilates K 心斎橋店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaco.F		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Azusa	10:30 ~ 11:30 Advance Azusa		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaco.F
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Waist chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Advance Azusa		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Azusa	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio maki.U		12:00 ~ 13:00 Basic chihiro.m
13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaco.F	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kaco.F		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kaco.F			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Kaco.F
	15:00 ~ 16:00 Basic chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Azusa					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm chihiro.m						
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio maki.U				18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Waist Marina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K	18:00 ~ 19:00 Waist Marina.K
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaco.F				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K
21:00 ~ 22:00 Basic Marina.K				21:00 ~ 22:00 Waist chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Basic Marina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m

pilates K 心斎橋店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/13 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Azusa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Waist chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m
12:00 ~ 13:00 Back & Arm chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Azusa		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Waist Marina.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Azusa	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Suzu.K
13:30 ~ 14:30 Advance Azusa	14:30 ~ 15:30 Basic chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Basic chihiro.m			13:30 ~ 14:30 Waist Marina.K	13:30 ~ 14:30 Basic chihiro.m
15:00 ~ 16:00 Waist Marina.K	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Azusa						15:00 ~ 16:00 Shape up waist Suzu.K
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Azusa							17:30 ~ 18:30 jump to burn Suzu.K
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K	18:00 ~ 19:00 Advance Azusa	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaco.F	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Azusa	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Waist Marina.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Azusa	
			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Azusa	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa	21:00 ~ 22:00 Basic Marina.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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 時間前まで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 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2025/07/13	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Waist chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Azusa	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K		
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Waist Marina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Marina.K		12:00 ~ 13:00 Basic chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Waist chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Kaco.F		
14:30 ~ 15:30 Back&Arm chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Kaco.F			13:30 ~ 14:30 Back&Spine Azusa	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kaco.F	14:30 ~ 15:30 Waist Marina.K		
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Kaco.F						15:00 ~ 16:00 Back&Arm chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Kaco.F		
						17:30 ~ 18:30 Basic chihiro.m			
		18:00 ~ 19:00 Advance Azusa	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Azusa	18:00 ~ 19:00 Back&Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Waist Marina.K				
		19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Waist Marina.K	19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.m				
		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Azusa	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Azusa	21:00 ~ 22:00 Waist Marina.K	21:00 ~ 22:00 Basic Marina.K				

pilates K 心斎橋店 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール								2025/07/13	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31			
月	火	水	木	金	土	日			
	10:30 ~ 11:30 Waist Marina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K	10:30 ~ 11:30 Advance Azusa			
	12:00 ~ 13:00 Basic Marina.K	12:30 ~ 13:30 Advance Azusa		12:00 ~ 13:00 Power up Control Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Back&Arm chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Basic chihiro.m			
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm chihiro.m			13:30 ~ 14:30 Basic Marina.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Karin	14:30 ~ 15:30 Back&Arm chihiro.m			
					15:00 ~ 16:00 Waist Marina.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Azusa			
					17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin				
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Azusa	18:00 ~ 19:00 Waist chihiro.m	18:00 ~ 19:00 jump to burn Suzu.K	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K					
	19:30 ~ 20:30 Basic chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Power up Control Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.m					
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Azusa	21:00 ~ 22:00 Back&Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Suzu.K	21:00 ~ 22:00 Waist chihiro.m					

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前まで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。