

| pilates K 心斎橋店                         |       | 【 06/01 ~ 06/08 】                          |                                          | スケジュール                                  |                                            | 2025/06/08 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<br>Back & Spine<br>Azusa | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Karin   | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Kaco.F  |                                         | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>chihiro.m        | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>Suzu.K | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m  |
| 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Shio.K       |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Azusa            | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>chihiro.m   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Shio.K          | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Workout<br>Azusa |
| 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Azusa    |       | 13:30 ~ 14:30<br>Power up Control<br>Karin |                                          |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K           | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Suzu.K   | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>chihiro.m       |
| 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Shio.K       |       |                                            |                                          |                                         |                                            | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Shio.K          | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Azusa           |
|                                        |       |                                            |                                          |                                         |                                            |                                           |                                           |
|                                        |       |                                            |                                          |                                         |                                            | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Suzu.K      |                                           |
|                                        |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Azusa     | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Kaco.F     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Azusa | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Karin |                                           |                                           |
|                                        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Shio.K           | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Shio.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Karin   |                                           |                                           |
|                                        |       | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Azusa    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>chihiro.m      | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Azusa     | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Shio.K           |                                           |                                           |
|                                        |       |                                            |                                          |                                         |                                            |                                           |                                           |

| pilates K 心斎橋店 |                                                   | 【 06/09 ~ 06/16 】                        |                                            | スケジュール                                   |                                         | 2025/06/08 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     |
| close          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Shio.K                  | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m |                                            | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Shio.K         | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>未確定           | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Kaco.F    | close |
|                | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Kaco.F              | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Shio.K         |                                            | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>chihiro.m | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Azusa | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>未確定           |       |
|                | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K                  |                                          |                                            | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>chihiro.m      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K        | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>Kaco.F |       |
|                |                                                   |                                          |                                            |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Azusa         | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>未確定           |       |
|                |                                                   |                                          |                                            |                                          |                                         |                                         |       |
|                |                                                   |                                          |                                            |                                          | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Spine<br>Azusa  |                                         |       |
|                | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Karin          | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Kaco.F  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Shio.K           | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Asuka   |                                         |                                         |       |
|                | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>Karin          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Kaco.F     | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>Kaco.F | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Shio.K         |                                         |                                         |       |
|                | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>Kaco.F | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Azusa          | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Kaco.F       | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>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。

| pilates K 心斎橋店                            |                                           | 【 06/17 ~ 06/24 】                                 |                                          | スケジュール                                   |                                           | 2025/06/08 | 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<br>Back & Arm<br>chihiro.m  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>chihiro.m       |                                                   | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Kaco.F     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Azusa          | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Suzu.K   | close      | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>未確定           |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>chihiro.m       | 12:30 ~ 13:30<br>Body Balance<br>Kaco.F   |                                                   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Shio.K         | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Kaco.F     | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>未確定             |            | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Azusa |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Workout<br>Azusa |                                           |                                                   | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Shio.K         | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>Suzu.K |            | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Azusa  |
|                                           |                                           |                                                   |                                          | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>chihiro.m | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>未確定             |            |                                         |
|                                           |                                           |                                                   |                                          |                                          |                                           |            |                                         |
|                                           |                                           |                                                   |                                          | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Shio.K         |                                           |            |                                         |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Shio.K          | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>maki.U | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>chihiro.m          | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Shio.K         |                                          |                                           |            | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>未確定           |
| 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Azusa   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Shio.K          | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kaco.F | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Azusa          |                                          |                                           |            | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Asuka  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Azusa           | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>maki.U | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>chihiro.m               | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Azusa   |                                          |                                           |            | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Asuka  |
|                                           |                                           |                                                   |                                          |                                          |                                           |            |                                         |

| pilates K 心斎橋店                           |                                          | 【 06/25 ~ 06/30 】                            |                                           | スケジュール                                            |       | 2025/06/08 | 更新 |
|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|------------|----|
| 06/25                                    | 06/26                                    | 06/27                                        | 06/28                                     | 06/29                                             | 06/30 | close      |    |
| 水                                        | 木                                        | 金                                            | 土                                         | 日                                                 | 月     |            |    |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Azusa          |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Azusa    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>未確定             | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Kaco.F        |       |            |    |
| 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Kaco.F         |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Azusa          | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Azusa           | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>Azusa              |       |            |    |
|                                          |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>未確定                | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m  | 14:30 ~ 15:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kaco.F |       |            |    |
|                                          |                                          |                                              | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>未確定             | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Azusa           |       |            |    |
|                                          |                                          |                                              |                                           |                                                   |       |            |    |
|                                          |                                          |                                              | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Workout<br>Azusa |                                                   |       |            |    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Kaco.F  | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Kaco.F     | 18:00 ~ 19:00<br>Power up Control<br>Karin   |                                           |                                                   |       |            |    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>chihiro.m | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>chihiro.m      | 19:30 ~ 20:30<br>Release & Strength<br>Karin |                                           |                                                   |       |            |    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>未確定            | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>chihiro.m | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>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。