

pilates K 心斎橋店

【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール

2025/08/16

更新

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K	10:30 ~ 11:30 Leg Lines chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kaco.F	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Basic Marina.K		12:00 ~ 13:00 Waist Marina.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K	12:30 ~ 13:30 Basic Marina.K	
	13:30 ~ 14:30 Waist Marina.K			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Kaco.F	13:30 ~ 14:30 Basic chihiro.m	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kaco.F	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Waist Marina.K	
					17:30 ~ 18:30 Waist chihiro.m		
	18:00 ~ 19:00 Leg Lines chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K			
	19:30 ~ 20:30 Power up Control Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Basic chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Waist Marina.K	19:30 ~ 20:30 Leg Lines chihiro.m			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m			

pilates K 心斎橋店

【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール

2025/08/16

更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kaco.F		10:30 ~ 11:30 Waist Marina.K	10:30 ~ 11:30 Advance Azusa	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Azusa		10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Azusa	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Azusa		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Waist Marina.K		12:00 ~ 13:00 Waist Marina.K
13:30 ~ 14:30 Body Balance Kaco.F			13:30 ~ 14:30 Basic Marina.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm chihiro.m	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Azusa		13:30 ~ 14:30 Back & Arm chihiro.m
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	16:30 ~ 17:30 Basic Marina.K		
				17:30 ~ 18:30 Leg Lines chihiro.m			
18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Azusa	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m				18:00 ~ 19:00 Advance Azusa
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Azusa	19:30 ~ 20:30 Waist Marina.K	19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K	19:30 ~ 20:30 Power up Control Kaco.F				19:30 ~ 20:30 Waist chihiro.m
21:00 ~ 22:00 Waist Marina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Azusa

:体験可能レッスン

・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週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切つ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。

pilates K 心斎橋店

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2025/08/16 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaco.F		10:30 ~ 11:30 Waist chihiro.m	10:30 ~ 11:30 jump to burn Marina.K
12:30 ~ 13:30 Basic Marina.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Azusa	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kotone.W	12:30 ~ 13:30 Back & Arm chihiro.m		12:00 ~ 13:00 Reset Flow Azusa	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kaco.F
		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Waist Marina.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kaco.F		13:30 ~ 14:30 Leg Lines chihiro.m	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kotone.W	16:30 ~ 17:30 Waist chihiro.m		15:00 ~ 16:00 Basic Azusa	
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Marina.K			17:30 ~ 18:30 Advance Azusa	
18:00 ~ 19:00 Waist Marina.K	18:00 ~ 19:00 Leg Lines chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K					18:00 ~ 19:00 Back & Spine Azusa
19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Power up Control Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Azusa					19:30 ~ 20:30 Waist chihiro.m
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Basic Marina.K	21:00 ~ 22:00 Waist Marina.K					21:00 ~ 22:00 Advance Azusa

pilates K 心斎橋店

【 09/25 ~ 10/01 】 スケジュール

2025/08/16 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K	10:30 ~ 11:30 Waist Marina.K		10:30 ~ 11:30 Leg Lines chihiro.m	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Marina.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Reset Flow Azusa		12:00 ~ 13:00 Basic chihiro.m	
	13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.m	13:30 ~ 14:30 Advance Azusa	14:30 ~ 15:30 jump to burn Marina.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Kaco.F	
		15:00 ~ 16:00 jump to burn Marina.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Azusa			
		17:30 ~ 18:30 Reset Flow Azusa				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Azusa	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaco.F	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotone.W	21:00 ~ 22:00 Power up Control Kaco.F				21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa	

・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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時刻1時間前迄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。