

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

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

・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時間前までにお申し込みしております。
 ・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		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/10/07 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Hip&Leg	Back&Spine	Power up Control		Basic	Shape up waist		Basic
Kaco.F	Karin.N	Kaco.F		Karin.N	Kaco.F		Marina.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Hip&Leg	Basic		Hip&Leg special	Basic		Hip&Leg
Kaco.F	Kaco.F	Marina.K		chihiro.m	Marina.K		Kaco.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Shape up waist	Stretch&Conditioning		Stretch&Conditioning			jump to burn
chihiro.m	Karin.N	Kaco.F		Karin.N			Marina.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip&Leg special	jump to burn					
	chihiro.m	Marina.K					
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	Kaco.F						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Advance				Pilates Cardio	Pilates Workout	Waist	Back&Arm
Azusa				chihiro.m	Azusa	chihiro.m	Azusa
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Hip&Leg	Back&Arm	Back&Spine	Advance
Marina.K				Azusa	chihiro.m	Azusa	Azusa
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre				Back&Spine	Pilates Barre	Basic	Pilates Cardio
Azusa				Azusa	Azusa	chihiro.m	chihiro.m

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

・休職可能レッスン
・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。
・レッスン開始時間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。