

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 Hip & Leg special chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Azusa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K
12:30 ~ 13:30 Waist Marina.K		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Azusa	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Advance Azusa		12:00 ~ 13:00 Back & Arm chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.N
		13:30 ~ 14:30 Waist Marina.K	13:30 ~ 14:30 jump to burn Marina.K	14:30 ~ 15:30 Basic chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Power up Control Kaco.F	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Azusa	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Azusa			
			17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Kaco.F				
18:00 ~ 19:00 Power up Control Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Waist Marina.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kaco.F				18:00 ~ 19:00 Reset Flow Azusa	18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m
19:30 ~ 20:30 Basic Marina.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Advance Azusa				19:30 ~ 20:30 Back & Arm chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Azusa
21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaco.F	21:00 ~ 22:00 jump to burn Marina.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaco.F				21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Azusa	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special chihiro.m

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 Advance Azusa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Karin.N		10:30 ~ 11:30 Power up Control Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	
	12:00 ~ 13:00 Waist Marina.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Azusa	12:30 ~ 13:30 Back & Arm chihiro.m		12:00 ~ 13:00 Waist chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Kaco.F	
	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Azusa	13:30 ~ 14:30 Basic chihiro.m	14:30 ~ 15:30 Waist chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Basic Kaco.F		
		15:00 ~ 16:00 Waist Marina.K	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Karin.N				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Azusa					
18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Basic chihiro.m				18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special chihiro.m
19:30 ~ 20:30 Waist chihiro.m	19:30 ~ 20:30 jump to burn Marina.K				19:30 ~ 20:30 jump to burn Marina.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Karin.N
21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m				21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Waist Marina.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/10 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 Hip&Leg Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Karin.N	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kaco.F		10:30 ~ 11:30 Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F		10:30 ~ 11:30 Basic Marina.K
12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Basic Marina.K		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg special chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Basic Marina.K		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Kaco.F
13:30 ~ 14:30 Basic Kaco.F	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.N	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning Kaco.F		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Karin.N			13:30 ~ 14:30 jump to burn Marina.K
	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg special chihiro.m	16:30 ~ 17:30 jump to burn Marina.K					
	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kaco.F						
18:00 ~ 19:00 Advance Azusa				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Azusa	18:00 ~ 19:00 Waist chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Azusa
19:30 ~ 20:30 Waist Marina.K				19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Azusa	19:30 ~ 20:30 Back&Arm chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Azusa	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Azusa
21:00 ~ 22:00 Reset Flow Azusa				21:00 ~ 22:00 Back&Spine Azusa	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Azusa	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio chihiro.m

pilates K 心斎橋店 【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/10 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 Body Balance Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Waist Marina.K		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg special chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Basic Azusa		10:30 ~ 11:30 Waist chihiro.m
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg special chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Back&Spine Azusa		12:00 ~ 13:00 Basic chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Basic Marina.K
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Karin.N	14:30 ~ 15:30 Basic Marina.K		13:30 ~ 14:30 Advance Azusa			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg special chihiro.m
15:00 ~ 16:00 Basic chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Azusa					
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Karin.N					
			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Azusa
			19:30 ~ 20:30 Basic Karin.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Kaco.F
			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Waist Marina.K	21:00 ~ 22:00 Back&Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Azusa

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのキャンセルはキャンセル料となります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。