

pilates K 心斎橋店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2025/09/30 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
Leg Lines		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	Leg Lines
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

2025/09/30 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	Leg Lines	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	Reset Flow	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		
	Reset Flow	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	Leg Lines
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。

pilates K 心斎橋店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/30 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 🌱		Leg Lines	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					
	Leg Lines	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
Reset Flow				Back & Spine	Reset Flow	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

2025/09/30 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 🌱		Leg Lines	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
Leg Lines	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 🌱		Reset Flow			Leg Lines
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	Reset Flow
			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

🌱 : 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。