

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

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

【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール

2025/10/14 更新

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

【 11/25 ～ 11/30 】 スケジュール

2025/10/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Back & Arm 🌿		Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg 🌿	
Azusa	Azusa		Azusa	Marina.K	Kaco.F	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Stretch & Conditioning 🌿	Animal Stretch		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Advance	
Kaco.F	chihiro.m		Marina.K	chihiro.m	Azusa	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pilates Workout			Pilates Barre	Shape up waist	Body Balance	
Azusa			Azusa	Kaco.F	Kaco.F	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Leg Lines	Back & Spine
					chihiro.m	Azusa
		close			close	
17:30 ~ 18:30						
Basic 🌿						
Marina.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Shape up waist	Body Balance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
Kaco.F	Kaco.F	Marina.K	Kaco.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🌿	Shape up waist	Power up Control	Waist 🌿			
Marina.K	Kaco.F	Kaco.F	Marina.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Basic 🌿	Release&Strength	Pilates Workout			
Marina.k	Marina.K	Marina.K	Kaco.F			

※ 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週間前迄にお願しております。
- ・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。