

pilates K 心斎橋店		【 11/01 ~ 11/08 】	スケジュール		2025/11/09 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		2025/11/09 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
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
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 <td rowspan="10">close</td> <th>13:30 ~ 14:30</th> <th>13:30 ~ 14:30</th> <th>14:30 ~ 15:30</th>	close		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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Body Balance						Pilates Workout	Pilates Cardio
Kaco.F						Kaco.F	Karin
close						close	close
						17:30 ~ 18:30	
						Leg Lines	
						chihiro.m	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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		
		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。

2025/11/09 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		
				Back & Spine			
				Azusa			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close			
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					
Advance	Shape up waist	Basic 🍌					
Azusa	Kaco.F	Kaco.F					

2025/11/09 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
		Leg Lines			Back & Spine
	chihiro.m	Azusa			
close	close	close	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	close	close
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週間前迄にお断りしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前切り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。