

pilates K 心斎橋店		【 11/01 ~ 11/08 】	スケジュール		2025/11/15 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		2025/11/15 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	12:00 ~ 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	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	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	close
			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。

pilates K 心斎橋店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/15 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	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	Leg Lines	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	close	close		
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🌿		Pilates Cardio				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						

pilates K 心斎橋店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/15 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 🌿	Leg Lines		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	
			Marina.K			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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。