

pilates K 心斎橋店		【	11/01	~	11/08	】	スケジュール	2025/11/20	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	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		2025/11/20 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	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	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	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 時間前までにお申し込みしております。
 ・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。

2025/11/20 更新

2025/11/20 更新

※体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時間1時間前を切った後のキャンセルは時間外回数にカウントとなります。
 ※初回キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

※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。