

pilatesK 心斎橋店

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/14 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Animal Stretch	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Pilates Cardio	Body Balance	
	chihiro.m	Kaco.F		Kaco.F	chihiro.m	Kaco.F	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio		Leg Lines	Basic 🌿	Waist spXmas	
	chihiro.m	chihiro.m		chihiro.m	Marina.K	Marina.K	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Body Balance			Power up Control	Release&Strength	jump to burn	
	Kaco.F			Kaco.F	Marina.K	Marina.K	
		close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Advance	Shape up waist	
					Azusa	Kaco.F	
					close		
					17:30 ~ 18:30		
					Back & Arm 🌿		
			chihiro.m				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas	Pilates Barre				
Marina.K	Azusa	Marina.K	Azusa				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Workout	Basic 🌿	Back & Spine	Release&Strength				
Azusa	Marina.K	Azusa	Marina.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist spXmas	Advance	jump to burn	Back & Arm 🌿				
Marina.K	Azusa	Marina.K	Azusa				

pilatesK 心斎橋店

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿	Basic 🌿		Pilates Cardio	Body Balance	Pilates Barre		Basic 🌿	
Azusa	Azusa		chihiro.m	Kaco.F	Azusa		Marina.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist spXmas	Animal Stretch		Pilates Barre	Waist spXmas	Animal Stretch		Back & Spine	
Marina.K	chihiro.m		Azusa	chihiro.m	chihiro.m		Azusa	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Advance			Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Advance		jump to burn	
Azusa			chihiro.m	Kaco.F	Azusa		Marina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					jump to burn		Back & Arm 🌿	
					Marina.K		chihiro.m	
					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	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌿	Leg Lines	Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas		Shape up waist			
Harune.A	chihiro.m	Kaco.F	Marina.K		Kaco.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Release&Strength	Waist spXmas	jump to burn	Hip & Leg 🌿		Advance			
Marina.K	Marina.K	Marina.K	Kaco.F		Azusa			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Basic 🌿	Power up Control	Shape up waist	Basic 🌿		Stretch & Conditioning 🌿			
Harune.A	Kaco.F	Kaco.F	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。

pilatesK 心斎橋店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14	更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Leg Lines		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Spine		Hip Punch	Waist spXmas			
chihiro.m		chihiro.m	chihiro.m	Azusa		Marina.K	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			
Basic 🌿		Shape up waist	Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌿		Basic 🌿	Power up Control			
Marina.K		Kaco.F	Marina.K	Kaco.F		Marina.K	Kaco.F			
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	close	close	
		Animal Stretch	Waist spXmas	Basic 🌿		Shape up waist				
		chihiro.m	chihiro.m	Azusa		Kaco.F				
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				
			Pilates Workout	Hip & Leg 🌿						
			Azusa	Kaco.F						
			close							
		17:30 ~ 18:30								
		Back & Spine								
		Azusa								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Power up Control	Hip & Leg 🌿	Advance					Pilates Barre	Back & Arm 🌿		
Kaco.F	Kaco.F	Azusa					Azusa	chihiro.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	Basic 🌿	Waist spXmas					Back & Arm 🌿	Pilates Barre		
Marina.K	chihiro.m	Marina.K					chihiro.m	Azusa		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Pilates Barre					Advance	Animal Stretch		
Kaco.F	Kaco.F	Azusa					Azusa	chihiro.m		

pilatesK 心斎橋店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance			
	Kaco.F	Azusa	Kaco.F			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Body Balance	Pilates Cardio	Waist spXmas			
	Kaco.F	chihiro.m	Marina.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip Punch	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			
	Marina.K	chihiro.m	Kaco.F			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Shape up waist	jump to burn			
		Kaco.F	Marina.K			
		close	close			
	17:30 ~ 18:30					
	Advance					
	Azusa					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	
Pilates Cardio	Leg Lines					
chihiro.m	chihiro.m					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Hip & Leg 🌿					
Azusa	Azusa					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	
Back & Spine	Release&Strength					
Azusa	Marina.K					

🌿 : 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。