

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Leg Lines	Basic		Waist	Pilates Workout	
		chihiro.m	Azusa		Marina.K	Azusa	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Back & Spine	Animal Stretch		Basic	Waist	
		Azusa	chihiro.m		Azusa	Marina.K	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Pilates Cardio	Waist		Hip Punch		
		chihiro.m	Azusa		Marina.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Advance	Leg Lines				
		Azusa	chihiro.m				
close	close	close		close	close		close
		17:30 ~ 18:30					
		Animal Stretch			Hip & Leg	Basic	Back & Arm
		chihiro.m			Kaco.F	Kaco.F	chihiro.m
		close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Pilates Barre	Pilates Cardio	Advance
					Azusa	chihiro.m	Azusa
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Shape up waist	Leg Lines	Animal Stretch
					Kaco.F	chihiro.m	chihiro.m

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Basic	Hip Punch		Hip & Leg	Leg Lines		Advance
Marina.K	chihiro.m	Marina.K		Azusa	chihiro.m		Azusa
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:30
Leg Lines	Pilates Workout	Basic		Back & Arm	Basic		Stretch & Conditioning
chihiro.m	Azusa	Azusa		chihiro.m	Marina.K		Kaco.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Advance		14:00 ~ 14:30
Waist	Back & Arm	Release&Strength		Azusa			Back & Arm
Marina.K	chihiro.m	Marina.K					Azusa
15:00 ~ 16:00	jump to burn	Advance					
	Marina.K	Azusa					
close	close		close	close			close
	17:30 ~ 18:30	Waist					
		Azusa					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Power up Control			Shape up waist	Body Balance	Waist	Basic	
Kaco.F			Kaco.F	Kaco.F	Marina.K	Marina.K	
19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic			Leg Lines	Pilates Workout	Shape up waist	Hip & Leg	
chihiro.m			chihiro.m	Kaco.F	Kaco.F	Kaco.F	
21:00 ~ 22:30	Body Balance		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Kaco.F			Power up Control	Waist	Release&Strength	jump to burn	
			Kaco.F	Marina.K	Marina.K	Marina.K	

*休憩可能なレッスン

*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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/26 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土	2025/12/26 更新	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg	jump to burn		Back&Arm	Shape up waist		Basic	Back&Spine		
Azusa	Marina.K		Azusa	Kaco.F		saaya	Marina.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic	Power up Control		Basic	jump to burn		Hip&Leg	Stretch & Conditioning		
Marina.K	Kaco.F		saaya	Marina.K		Kaco.F	Kaco.F		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Body Balance	Basic		Shape up waist	Basic		Power up Control	Hip Punch		
Kaco.F	Marina.K		Kaco.F	saaya		Kaco.F	Marina.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Hip Punch	Hip&Leg		Advance	Back&Spine		Basic			
Marina.K	Kaco.F		Azusa	Marina.K		saaya			
close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
17:30 ~ 18:30	Pilates Workout		Body Balance	Power up Control		Body Balance			
Kaco.F			Kaco.F	Kaco.F		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Hip&Leg	Pilates Barre		
18:00 ~ 19:00	Pilates Barre		Release&Strength			Kaco.F	chihiro.m		
Azusa	Marina.K		close	close		Basic	Back&Arm		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		saaya	Azusa		
19:30 ~ 20:30			Stretch & Conditioning	Pilates Cardio		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Kaco.F	chihiro.m		

pilatesK 心斎橋店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール						01/31	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back&Arm			Body Balance	jump to burn		Hip Punch	Pilates Cardio		
chihiro.m			Kaco.F	Marina.K		Marina.K	chihiro.m		
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic			Pilates Barre	Shape up waist		Basic	Hip&Leg		
Marina.K			chihiro.m	Kaco.F		saaya	Kaco.F		
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Leg Lines			Animal Stretch			Back&Spine	Advance		
chihiro.m			chihiro.m			Marina.K	Azusa		
16:30 ~ 17:30				close		15:00 ~ 16:00	Pilates Barre		
Hip Punch						chihiro.m			
Marina.K						close			
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
18:00 ~ 19:00	Advance		Animal Stretch			Body Balance			
Azusa			chihiro.m			Kaco.F			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Spine			Pilates Barre	Animal Stretch		Basic			
Marina.K			chihiro.m	chihiro.m		saaya			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg			Basic			Back&Arm			
Azusa			saaya			chihiro.m			
close			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	close		
21:00 ~ 22:00	Hip&Leg		Basic			Pilates Barre			
Azusa			saaya			chihiro.m			

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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た場合は、1時間前迄にお願いしております。

レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。
※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。