

更新

01/01		01/02		01/03		01/04		01/05		01/06		01/07		01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木								
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close								
		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	close									
		Pilates Cardio	Waist		Hip Punch										
		chihiro.m	Azusa		Marina.K										
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close									
		Advance	Leg Lines												
		Azusa	chihiro.m												
		close	close		close	close		close	close						
		17:30 ~ 18:30													
		Animal Stretch													
chihiro.m															
close															
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
					Hip&Leg	Basic	Back&Arm								
					Kaco.F	Kaco.F	chihiro.m								
					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			01/10			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			close			10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30			close			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			close						14:00 ~ 14:30		
Waist			Back&Arm			Release&Strength						Advance									Back&Arm		
Marina.K			chihiro.m			Marina.K						Azusa									Azusa		
close			15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30						close									close		
			jump to burn			Advance																	
			Marina.K			Azusa																	
			close			close																	
17:30 ~ 18:30																							
Waist																							
Azusa																							
18:00 ~ 19:00			close			close			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									19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Basic			close			close			Leg Lines			Pilates Workout			Shape up waist			Hip&Leg					
chihiro.m									chihiro.m			Kaco.F			Kaco.F			Kaco.F					
21:00 ~ 22:30									21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
Body Balance									Power up Control			Waist			Release&Strength			jump to burn					
Kaco.F									Kaco.F			Marina.K			Marina.K			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 週間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が 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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	15:00 ~ 16:00
Hip Punch	Hip&Leg	Advance	Back&Spine	Basic				
Marina.K	Kaco.F	Azusa	Marina.K	saaya				
close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close			
		Body Balance	Power up Control	close	close			
		Kaco.F	Kaco.F	close	close			
17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Pilates Workout		Pilates Barre	Release&Strength	Shape up waist				
Kaco.F		Azusa	Marina.K	Kaco.F				
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
					Hip&Leg	Pilates Barre		
					Kaco.F	chihiro.m		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic				Back&Arm			
	saaya				Azusa			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
Stretch&Conditioning	Pilates Cardio							
Kaco.F	chihiro.m							

pilatesK 心斎橋店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	close		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			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip Punch							Pilates Barre
Marina.K							chihiro.m
close	close						
	17:30 ~ 18:30						
	Body Balance						
	Kaco.F						
	close			close			
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Advance			Animal Stretch			Basic	Pilates Cardio
Azusa		chihiro.m	saaya		chihiro.m		
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	Pilates Barre	Back&Arm				
Azusa	saaya	chihiro.m	chihiro.m				