

pilatesK 心斎橋店

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2026/01/21 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	
		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		close				
		chihiro.m						
		close						
		18:00 ~ 19:00						
		Hip & Leg 🌱		close				
		Kaco.F						
		19:30 ~ 20:30						
		Pilates Barre						
		Azusa		close				
		chihiro.m						
		21:00 ~ 22:00		close				
		Shape up waist						
		Kaco.F		close				
		chihiro.m						
		21:00 ~ 22:00		close				
		Leg Lines						
		Animal Stretch		close				
		chihiro.m						
		21:00 ~ 22:00		close				
		chihiro.m						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				
		close						
		close		close				

pilatesK 心斎橋店

【 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	Marina.K	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 ~ 13:00
Animal Stretch	Pilates Workout	Basic 🌱		Pilates Cardio	Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱
chihiro.m	Kaco.F	Azusa		chihiro.m	Marina.K		Kaco.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength		Advance			Back & Arm 🌱
Marina.K	Kaco.F	Marina.K		Azusa			Azusa
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	jump to burn	Advance					
	Marina.K	Azusa					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Waist 🌱						
	Marina.K						
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				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				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時間前送をお願いしております。
- ・レッスン開始時刻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2回で2ヶ月以上、月額の予約可能回数が回目制限となります。

pilatesK 心斎橋店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/21 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Waist		Back & Arm	jump to burn		Basic	jump to burn		
Azusa	Marina.K		Azusa	Marina.K		Azusa	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	Hip & Leg		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Marina.K	Kaco.F		Kaco.F	saaya		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			
Hip Punch	Hip & Leg		Advance	Hip Punch		Basic			
Marina.K	Kaco.F		Azusa	Marina.K		saaya			
close		close	Body Balance	Power up Control		close	close		
17:30 ~ 18:30	Pilates Workout		Kaco.F	Kaco.F		17:30 ~ 18:30			
Azusa			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Shape up waist			
close		close	Pilates Barre	Release&Strength		Kaco.F			
			Azusa	Marina.K					
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Hip & Leg	Pilates Barre			
					Kaco.F	Azusa			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Basic	Back & Arm			
					saaya	Azusa			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					Stretch & Conditioning	Basic			
					Kaco.F	saaya			

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	土		
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	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm		Hip Punch	Shape up waist		Basic	Pilates Workout			
Azusa		Marina.K	Kaco.F		saaya	Kaco.F			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic		Waist	Stretch & Conditioning		Hip Punch	Advance			
Marina.K		Marina.K	Kaco.F		Marina.K	Azusa			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Spine		Advance			Waist	Hip & Leg			
Azusa		Azusa			Marina.K	Kaco.F			
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	Pilates Barre			
Hip Punch					Azusa				
Marina.K					close	close			
close		close			17:30 ~ 18:30	Leg Lines			
						chihiro.m			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
					Basic	Hip Punch			
					saaya	Marina.K			
					18:00 ~ 19:00	Basic			
					saaya	Kaco.F			
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
					Back & Spine	Basic			
					Azusa	Shape up waist			
					21:00 ~ 22:00	Basic			
					21:00 ~ 22:00	Release&Strength			
					21:00 ~ 22:00	Hip & Leg			
					21:00 ~ 22:00	Power up Control			
					saaya	Marina.K			
					Kaco.F	Kaco.F			
					close	close			

■ : 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。