

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/28	更新
pilatesK 心斎橋店	02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
	日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	Hip Punch		10:30 ~ 11:30	Release&Strength		10:30 ~ 11:30	Pilates Workout	Pilates Barre	
Marina.K			saaya	Marina.K		saaya	Azusa	chihiro.m	
12:30 ~ 13:30	Basic		12:00 ~ 13:00	Basic		12:00 ~ 13:00	Pilates Cardio	Basic	Waist
saaya			Marina.K	saaya		chihiro.m	saaya	Marina.K	
14:30 ~ 15:30	Release&Strength		13:30 ~ 14:30	Basic		13:30 ~ 14:30	Basic	Release&Strength	Animal Stretch
Marina.K			saaya			saaya	Marina.K	chihiro.m	
16:30 ~ 17:30	Basic					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Hip & Leg	Hip Punch
saaya						Azusa			Marina.K
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Leg Lines		Animal Stretch		Animal Stretch		Hip & Leg		close	
chihiro.m		chihiro.m		chihiro.m		Azusa		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
jump to burn		Basic		Hip & Leg		Back & Arm		close	
Marina.K		saaya		Azusa		chihiro.m		close	
21:00 ~ 22:00		Pilates Cardio		Back & Arm		Leg Lines		close	
chihiro.m		chihiro.m		chihiro.m		Azusa		close	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
pilatesK 心斎橋店	02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
	月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Leg Lines	Stretch & Conditioning			Back & Spine	Advance	Shape up waist		
	chihiro.m	Kaco.F			Marina.K	Azusa	Kaco.F		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Release&Strength	Pilates Workout			Basic	Pilates Cardio	Basic		
	Marina.K	Azusa			saaya	chihiro.m	saaya		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio	Basic			jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning		
	chihiro.m	saaya			Marina.K	saaya	Kaco.F		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Shape up waist				Leg Lines	Basic			
	Kaco.F				chihiro.m	saaya			
	close	close	close	close	close	close	close	close	
	17:30 ~ 18:30	Pilates Barre			17:30 ~ 18:30	Back & Arm			
	Azusa				Azusa				
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Advance				Basic	Waist			
	Azusa				saaya	Azusa			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm				Shape up waist	Basic			
	Azusa				Kaco.F	saaya			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic				Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
	saaya				Kaco.F	Azusa			

👉 : 体験可能なレッスン
 ・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時間前まで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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/28	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 Basic	水 10:30 ~ 11:30 Animal Stretch	木 saaya	金 chihiro.m	土 10:30 ~ 11:30 Basic	Leg Lines	Hip & Leg	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	火
12:00 ~ 13:00 jump to burn	12:30 ~ 13:30 Basic			saaya	chihiro.m	Azusa			Azusa
Marina.K	saaya			12:00 ~ 13:00 Pilates Workout	12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio		12:00 ~ 13:00 Basic	
13:30 ~ 14:30 Basic				Azusa	Marina.K	chihiro.m	13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Advance
saaya				saaya	chihiro.m	Azusa	15:00 ~ 16:00 Basic	15:00 ~ 16:00 Back & Arm	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Release&Strength	18:00 ~ 19:00 Back & Spine	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout		18:00 ~ 19:00 Azusa	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout	
Marina.K	Marina.K	Azusa	chihiro.m						
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Spine		19:30 ~ 20:30 Marina.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine	
Azusa	chihiro.m	Azusa	Azusa						
21:00 ~ 22:00 Advance	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Hip Punch	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Hip Punch		21:00 ~ 22:00 Marina.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch	
Azusa	Marina.K	Marina.K	chihiro.m						

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 saaya	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	土 10:30 ~ 11:30 Animal Stretch				
		Azusa	chihiro.m				
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		12:00 ~ 13:00 Animal Stretch	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre				
Azusa		chihiro.m	Azusa				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio					
chihiro.m	Marina.K	chihiro.m					
19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch	19:30 ~ 20:30 Waist					
Marina.K	chihiro.m	Marina.K					
21:00 ~ 22:00 Leg Lines	21:00 ~ 22:00 Back & Spine	21:00 ~ 22:00 Release&Strength					
chihiro.m	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。