

pilatesK 心斎橋店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/15 更新									
03/01		03/02		03/03		03/04		03/05		03/06		03/07		03/08			
日		月		火		水		木		金		土		日			
10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Waist 🌱				Waist 🌱		Basic 🌱				Power up Control		Back & Arm 🌱		Body Balance			
Azusa				Azusa		Saaya.M				Kaco.F		chihiro.m		Kaco.F			
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30			
Basic 🌱				Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱				Pre Basic 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱			
Saaya.M				Saaya.M		Kaco.F				Kaco.F		Kaco.F		Azusa			
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🌱				Back & Spine						Basic 🌱		Animal Stretch		Pre Basic 🌱			
chihiro.m				Azusa						Saaya.M		chihiro.m		Kaco.F			
16:30 ~ 17:30				close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30			
Pilates Workout		Basic 🌱						Back & Spine									
Azusa		Saaya.M						Azusa									
close		close						close				close					
								17:30 ~ 18:30									
								Shape up waist									
								Kaco.F									
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Pilates Barre		Back & Arm 🌱						Animal Stretch		Pilates Workout	
						chihiro.m		Azusa						chihiro.m		Azusa	
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
				Hip & Leg 🌱		Pilates Cardio		Back & Arm 🌱		Waist 🌱							
				Azusa		chihiro.m		Azusa		chihiro.m							
21:30 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Back & Arm 🌱		Advance		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱											
chihiro.m		Azusa		chihiro.m		Azusa											

pilatesK 心斎橋店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール						
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
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	
	Basic 🍌	Pilates Workout		Shape up waist	Pre Basic 🍌	Shape up waist		
	Saaya.M	Azusa		Kaco.F	Kaco.F	Kaco.F		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🍌	Basic 🍌		Pilates Barre	Back & Spine	Basic 🍌		
	Azusa	Saaya.M		chihiro.m	Azusa	Saaya.M		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Advance			Pre Basic 🍌	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🍌		
	Azusa			Kaco.F	chihiro.m	Kaco.F		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Pilates Workout		Basic 🍌
						Azusa		Saaya.M
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
						Waist 🍌		
	chihiro.m			close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
	Pilates Cardio	Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌			
	chihiro.m	chihiro.m	chihiro.m		Azusa			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Pre Basic 🍌	Power up Control	Back & Arm 🍌					
Kaco.F	Kaco.F	Kaco.F	chihiro.m					
21:30 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🍌	Pilates Barre	Animal Stretch	Back & Spine					
chihiro.m	chihiro.m	chihiro.m	Azusa					

🟢：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時間前を切った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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/02/15 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
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	
Advance	Back & Arm		Basic	Power up Control	Basic		Pilates Barre	
Azusa	Azusa		Saaya.M	Kaco.F	Saaya.M		chihiro.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Waist		Pilates Workout	Basic	Pilates Cardio		Power up Control	
Azusa	chihiro.m		Azusa	Saaya.M	chihiro.m		Kaco.F	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Hip & Leg	Advance	Hip & Leg		Back & Arm	
Saaya.M			Saaya.M	Azusa	Saaya.M		chihiro.m	
close			close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
				Body Balance	Hip & Leg		Pilates Barre	
				Kaco.F	Saaya.M		chihiro.m	
				close	close		close	
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
				Back & Arm	Animal Stretch			
				chihiro.m	chihiro.m			
				close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			
Power up Control	Basic	Stretch & Conditioning			Hip & Leg			
Kaco.F	Saaya.M	Kaco.F			Saaya.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Basic	Body Balance	Shape up waist			Pilates Cardio			
Saaya.M	Kaco.F	Kaco.F			chihiro.m			
21:30 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:30 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic			Basic			
Kaco.F	Kaco.F	Saaya.M			Saaya.M			

pilatesK 心斎橋店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Body Balance		Animal Stretch	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		
Kaco.F		chihiro.m	chihiro.m	Saaya.M		chihiro.m		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Basic 🍌		Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Body Balance		Hip & Leg 🍌		
chihiro.m		Kaco.F	Saaya.M	Kaco.F		Saaya.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
		Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🍌		Animal Stretch		
		chihiro.m	Azusa	Saaya.M		chihiro.m		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Body Balance	Power up Control				
			Kaco.F	Kaco.F				
			close					
			17:30 ~ 18:30					
			Basic 🍌					
		Saaya.M						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	close	18:00 ~ 19:00
		Back & Spine	Basic 🍌	Waist 🍌				Pre Basic 🍌
		Azusa	Saaya.M	Azusa				Kaco.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍌	Back & Spine	Basic 🍌	Advance					
Saaya.M	Azusa	Saaya.M	Azusa					
21:30 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00			
Pilates Workout	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌			Body Balance			
Azusa	Saaya.M	Azusa			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時間前を切った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。