

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 Waist Azusa	close	10:30 ~ 11:30 Waist Azusa	10:30 ~ 11:30 Basic Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Basic Saaya.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaco.F					
12:30 ~ 13:30 Basic Saaya.M		12:00 ~ 13:00 Basic Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Azusa					
14:30 ~ 15:30 Back & Arm chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Azusa	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Saaya.M	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Karin	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Kaco.F				
16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Azusa		close				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Azusa	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Azusa	close		
close						19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Azusa	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Azusa	19:30 ~ 20:30 Waist RINA.K			
						21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Advance Azusa	21:00 ~ 22:00 Waist chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Azusa			
						close	close	close	close		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kaco.F	
											15:00 ~ 16:00 Basic Saaya.M	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Azusa
											18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Azusa	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Azusa

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 Basic Saaya.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Azusa	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist Azusa	12:30 ~ 13:30 Basic Saaya.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Azusa	12:30 ~ 13:30 Basic Saaya.M		
	13:30 ~ 14:30 Advance Azusa	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kaco.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio chihiro.m		14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kaco.F
	close				15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Azusa	16:30 ~ 17:30 Basic Saaya.M		
					17:30 ~ 18:30 Waist chihiro.m	close		
					18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio chihiro.m			18:00 ~ 19:00 Waist Azusa
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kaco.F				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kaco.F			19:30 ~ 20:30 Power up Control Kaco.F
	21:00 ~ 22:00 Basic chihiro.m				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch chihiro.m		21:00 ~ 22:00 Back & Spine 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週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 心齋橋店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/06 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 Advance Azusa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Azusa	close	10:30 ~ 11:30 Basic Saaya.M	10:30 ~ 11:30 Power up Control Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Basic Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre chihiro.m		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Azusa	12:00 ~ 13:00 Waist chihiro.m		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Azusa	12:00 ~ 13:00 Basic Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio chihiro.m		12:00 ~ 13:00 Power up Control Kaco.F		
13:30 ~ 14:30 Basic Saaya.M	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saaya.M	13:30 ~ 14:30 Advance Azusa	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Saaya.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm chihiro.m		
close			15:00 ~ 16:00 Body Balance Kaco.F	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saaya.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre chihiro.m		close		
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm chihiro.m	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kaco.F	close				
			18:00 ~ 19:00 Power up Control Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Basic Saaya.M				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	
19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M			19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaco.F	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kaco.F	close		close	close	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio chihiro.m
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaco.F			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Basic Saaya.M	close		close		21:00 ~ 22:00 Basic Saaya.M
close			close	close					18:00 ~ 19:00 Back & Spine Azusa
					19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Azusa	19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M	19:30 ~ 20:30 Advance Azusa
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Azusa	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saaya.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Azusa	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaco.F			
close	close	close				17:30 ~ 18:30 Basic Saaya.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kaco.F		

pilatesK 心齋橋店

【 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 Body Balance Kaco.F	close	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Waist Azusa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic chihiro.m	
12:30 ~ 13:30 Basic chihiro.m		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	
close		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio chihiro.m	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Azusa	14:30 ~ 15:30 Basic Saaya.M		13:30 ~ 14:30 Animal Stretch chihiro.m	
		close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Kaco.F	16:30 ~ 17:30 Power up Control Kaco.F		close	
			17:30 ~ 18:30 Basic Saaya.M	close			
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Azusa		18:00 ~ 19:00 Basic Saaya.M	18:00 ~ 19:00 Waist Azusa			close	close
19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Azusa	19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M	19:30 ~ 20:30 Advance Azusa			
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Azusa		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saaya.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Azusa	close			
close		close	close			18:00 ~ 19:00 Basic Saaya.M	19:30 ~ 20:30 Body Balance 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週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。