

pilatesK 心斎橋店 【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/03/11 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Azusa	10:30 ~ 11:30 Basic Saaya.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio chihiro.m	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F
12:30 ~ 13:30 Advance Azusa		12:00 ~ 13:00 Waist Azusa	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Advance Azusa		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre chihiro.m
close		13:30 ~ 14:30 Basic Saaya.M	13:30 ~ 14:30 Advance Azusa	14:30 ~ 15:30 Waist chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kaco.F	close
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saaya.M	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Azusa	close		close	
		17:30 ~ 18:30 Waist Azusa					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Basic Saaya.M
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kaco.F		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Azusa	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio chihiro.m			19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaco.F
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre chihiro.m		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kaco.F			21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saaya.M

pilatesK 心斎橋店 【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Azusa	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaco.F	close	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Basic Saaya.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Basic Saaya.M		
	13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.m	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio chihiro.m	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kaco.F		13:30 ~ 14:30 Basic Saaya.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio chihiro.m		
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Azusa	16:30 ~ 17:30 Basic Saaya.M		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Azusa		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saaya.M
		17:30 ~ 18:30 Advance Azusa	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kaco.F			17:30 ~ 18:30 Waist chihiro.m		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saaya.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Azusa			18:00 ~ 19:00 Back & Arm chihiro.m		
	19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saaya.M	close		19:30 ~ 20:30 Waist Azusa	19:30 ~ 20:30 Waist Azusa		
	21:00 ~ 22:00 Advance Azusa	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch chihiro.m			

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。
 ・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		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール					2026/03/11 更新		
04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
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		
Shape up waist Kaco.F	Animal Stretch chihiro.m	Hip&Leg Saaya.M		Waist Azusa	Animal Stretch chihiro.m		Basic Saaya.M		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Stretch&Conditioning Kaco.F	Basic Saaya.M	Waist Azusa		Back&Spine Azusa	Pilates Barre Azusa		Back&Spine Azusa		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Back&Arm chihiro.m	Waist Azusa	Basic Saaya.M		Back&Arm chihiro.m			Hip&Leg Saaya.M		
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close
	Hip&Leg Saaya.M	Advance Azusa							
	17:30 ~ 18:30	Back&Arm Azusa							
18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic Saaya.M				Pre Basic Kaco.F	Body Balance Kaco.F		Hip&Leg Saaya.M	Shape up waist Kaco.F	
19:30 ~ 20:30				Pilates Cardio chihiro.m	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Animal Stretch chihiro.m		Shape up waist Kaco.F	Basic Saaya.M	Stretch&Conditioning Kaco.F
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Body Balance Kaco.F	Basic Saaya.M		Back&Arm chihiro.m	Animal Stretch chihiro.m	

pilatesK 心斎橋店		【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール					
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
Pilates Barre chihiro.m	Animal Stretch chihiro.m		Back&Arm Azusa	Shape up waist Kaco.F			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist Azusa	Pre Basic Kaco.F		Pre Basic Kaco.F	Back&Arm chihiro.m			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic Saaya.M	Back&Arm chihiro.m		Waist Azusa	Body Balance Kaco.F			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close
Back&Spine Azusa	Body Balance Kaco.F					Basic Saaya.M	
close	close					17:30 ~ 18:30	
			Pilates Cardio chihiro.m	Hip&Leg Saaya.M			
close	close		close	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
				Pilates Cardio chihiro.m			Pre Basic Kaco.F
				19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
				Stretch&Conditioning Kaco.F			Back&Spine Azusa
				21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
				Basic chihiro.m			Body Balance Kaco.F

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは、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に1回に制限されます。