

pilatesK 心齋橋店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/10 更新

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

pilatesK 心齋橋店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch chihiro.m	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Azusa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio michi	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre chihiro.m		
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saaya.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm chihiro.m		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Azusa			13:30 ~ 14:30 Body Balance michi	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch chihiro.m		
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Kaco.F							15:00 ~ 16:00 Basic Saaya.M	
17:30 ~ 18:30 Body Balance Kaco.F								17:30 ~ 18:30 Back & Spine Azusa	
				18:00 ~ 19:00 Waist chihiro.m		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio chihiro.m	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Waist Azusa	
				19:30 ~ 20:30 Body Balance Kaco.F		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Azusa	19:30 ~ 20:30 Advance Azusa	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch chihiro.m	
				21:00 ~ 22:00 Animal Stretch chihiro.m		21:00 ~ 22:00 Waist Azusa	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kaco.F	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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Basic chihiro.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist chihiro.m	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Waist Azusa						
12:30 ~ 13:30 Advance Azusa		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kaco.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Azusa		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Basic Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kaco.F						
14:30 ~ 15:30 Basic Saaya.M		13:30 ~ 14:30 Waist chihiro.m	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic mao	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Kaco.F	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Azusa					
16:30 ~ 17:30 Waist Azusa		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saaya.M	16:30 ~ 17:30 Basic mao			
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Basic mao
		18:00 ~ 19:00 Basic Saaya.M				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kaco.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saaya.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F					
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Kaco.F				19:30 ~ 20:30 Animal Stretch chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Basic mao	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saaya.M					
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saaya.M				21:00 ~ 22:00 Basic Saaya.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kaco.F	21:00 ~ 22:00 Basic Saaya.M					

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31									
月	火	水	木	金	土	日									
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saaya.M	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F	10:30 ~ 11:30 Basic mao	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Azusa									
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm chihiro.m	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio chihiro.m									
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kaco.F	close		close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kaco.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Azusa	14:30 ~ 15:30 Waist Azusa								
	close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch chihiro.m	16:30 ~ 17:30 Body Balance Kaco.F						
								close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Advance Azusa			
												close	close	close	close
								19:30 ~ 20:30 Basic Saaya.M	19:30 ~ 20:30 Waist chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Azusa	19:30 ~ 20:30 Basic mao				
								21:00 ~ 22:00 Back & Arm chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Basic mao	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio chihiro.m				

👉 : 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。