

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

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
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 Pilates Barre Azusa	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Azusa	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kaco.F	
12:00 ~ 13:00 Basic Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kaco.F		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kaco.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saaya.M	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch chihiro.m		12:30 ~ 13:30 Back & Arm chihiro.m	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saaya.M	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Azusa	13:30 ~ 14:30 Waist Airi.S	14:30 ~ 15:30 Advance Azusa		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kaco.F	
close			15:00 ~ 16:00 Basic Saaya.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm chihiro.m	close		close	
			17:30 ~ 18:30 Back & Spine Azusa	close				
18:00 ~ 19:00 Body Balance Kaco.F			18:00 ~ 19:00 Waist Airi.S		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio chihiro.m		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Azusa	18:00 ~ 19:00 Waist Airi.S
19:30 ~ 20:30 Waist Airi.S			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Azusa		19:30 ~ 20:30 Basic chihiro.m		19:30 ~ 20:30 Waist Airi.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio chihiro.m
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre chihiro.m			21:00 ~ 22:00 Animal Stretch chihiro.m		21:00 ~ 22:00 Waist Airi.S		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Azusa	21:00 ~ 22:00 Waist Airi.S

🟢：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/19 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning		Back & Spine	Pilates Barre	Back & Arm	Waist	Animal Stretch	Waist
Kaco.F		Azusa	Azusa	Azusa	Airi.S	chihiro.m	Airi.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio		Basic	Waist	Body Balance	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio
chihiro.m		Saaya.M	Airi.S	Kaco.F	Azusa	Kaco.F	chihiro.m
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Barre	Back & Arm	close
		Azusa	Kaco.F	Azusa	Azusa	chihiro.m	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
	Stretch & Conditioning		Pre Basic				
Kaco.F	Kaco.F						
17:30 ~ 18:30	Waist	close	close	close	close		
Airi.S							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Pre Basic	Shape up waist	Advance	
Saaya.M	Saaya.M	chihiro.m		Kaco.F	Kaco.F	Azusa	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Animal Stretch	Hip & Leg			Hip & Leg	Basic	Hip & Leg
Airi.S	chihiro.m	Saaya.M	Saaya.M		Saaya.M	Saaya.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio		Body Balance	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Saaya.M	Saaya.M	chihiro.m	Kaco.F	Saaya.M	Kaco.F		

pilatesK 心齋橋店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Body Balance	Back & Arm	Advance		Basic
	Kaco.F	chihiro.m	Azusa		Saaya.M
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Shape up waist	Basic	Back & Arm		Pilates Barre
	Kaco.F	Saaya.M	chihiro.m		chihiro.m
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Waist	Animal Stretch	Waist		Pilates Cardio
	Airi.S	chihiro.m	Airi.S		chihiro.m
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
Waist	Back & Spine				
Airi.S	Azusa				
close	close	close	close		
				17:30 ~ 18:30	
				Basic	
Saaya.M	close	close	close		
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Basic	Hip & Leg
Azusa				chihiro.m	Azusa
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Animal Stretch	close	Advance		
Airi.S	chihiro.m		Azusa		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	Body Balance	
Pilates Barre	Waist	Kaco.F			
Azusa	Airi.S				

👉 : 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。