

pilatesK 心斎橋店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
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	
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿				Pre Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				Waist 🌿	
Kaco.F		mao.h				Kaco.F		Saaya.M		mao.h				mao.h	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿		Body Balance				Waist 🌿		Reset Flow		Hip & Leg 🌿				Hip & Leg 🌿	
mao.h		Kaco.F				mao.h		Azusa		Saaya.M				Saaya.M	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Style up Pilates						Power up Control		Back & Arm 🌿		Pilates Workout				Basic 🌿	
Kaco.F						Kaco.F		Saaya.M		Azusa				mao.h	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🌿				Waist 🌿							
				mao.h				mao.h							
				close											
				17:30 ~ 18:30											
				Back & Spine											
				Azusa											
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Reset Flow		Back & Arm 🌿				Pilates Workout		Hip & Leg 🌿		Body Balance			
		Azusa		Saaya.M				Azusa		Azusa		Kaco.F			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🌿		Waist 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿				Basic 🌿					
Saaya.M		mao.h		Saaya.M		Saaya.M				Saaya.M					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00		Beauty Conditioning 🌿			
Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿		Back & Spine		Reset Flow				Kaco.F					
Azusa		Saaya.M		Azusa		Azusa									

pilatesK 心斎橋店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Workout		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Style up Pilates		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵
Azusa		Saaya.M	mao.h	Kaco.F		Saaya.M	mao.h
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🇯🇵		Back & Spine	Power up Control	Back & Spine		Body Balance	Back & Arm 🇯🇵
mao.h		Azusa	Kaco.F	Azusa		Kaco.F	Saaya.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	
		Saaya.M	mao.h	Kaco.F		Saaya.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Back & Arm 🇯🇵	Pilates Workout			
			Azusa	Azusa			
			close	close			
			17:30 ~ 18:30	close			
		Reset Flow					
		Azusa					
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
		Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Basic 🇯🇵	
Saaya.M	mao.h	mao.h	Kaco.F	Kaco.F			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Style up Pilates	Shape up waist	Pilates Workout	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
Kaco.F	Kaco.F	Azusa	mao.h	Saaya.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Power up Control			
Saaya.M	mao.h	mao.h	mao.h	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時間前を切つての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

【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Back & Spine	
	Azusa	Saaya.M	Saaya.M		mao.h	Azusa	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Reset Flow		Pilates Workout	Basic 🌱	
	mao.h	Kaco.F	Azusa		Azusa	mao.h	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
	Azusa	Saaya.M	Saaya.M		mao.h	Saaya.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Basic 🌱	Back & Spine		Shape up waist	Reset Flow	
		mao.h	Azusa		Kaco.F	Azusa	
		close	close		close	close	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Back & Arm 🌱	Back & Spine		Waist 🌱		Style up Pilates	
Kaco.F	Saaya.M	Azusa		mao.h		Kaco.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close		19:30 ~ 20:30	Hip & Leg 🌱
Back & Arm 🌱	Style up Pilates					Saaya.M	Saaya.M
Saaya.M	Kaco.F					21:00 ~ 22:00	Beauty Conditioning 🌱
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		Kaco.F		Kaco.F		
Shape up waist	Hip & Leg 🌱						
Kaco.F	Saaya.M						

pilatesK 心斎橋店

【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Azusa	Saaya.M	mao.h		Kaco.F	Saaya.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱	Waist 🌱	Body Balance		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱
mao.h	mao.h	Kaco.F		Azusa	Kaco.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
Back & Spine	Style up Pilates	Waist 🌱		Shape up waist	
Azusa	Kaco.F	mao.h		Kaco.F	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Back & Arm 🌱	Power up Control			
	Saaya.M	Kaco.F			
	close				
17:30 ~ 18:30	close	close			
Basic 🌱					
mao.h					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Pilates Workout	
Kaco.F			Saaya.M	Azusa	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱			Reset Flow	Back & Spine	
mao.h	Azusa	Azusa			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Power up Control	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates			
Kaco.F	Saaya.M	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。