

pilatesK 心斎橋店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/30 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	Advance	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	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic		Waist	
					mao.h		mao.h	
					close		close	
					17:30 ~ 18:30			
Back&Spine								
Azusa								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Advance	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			
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		21:00 ~ 22:00			
Back&Arm	Hip&Leg	Back&Spine	Advance		Beauty Conditioning			
Azusa	Saaya.M	Azusa	Azusa	Kaco.F				

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				
		Advance					
		Azusa					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Waist	Basic		Shape up waist	Pre 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			

・休館可能レッスン
 ・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時間前まで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 心斎橋店		【 09/17 ~ 09/24 】			スケジュール		2026/08/30	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 Pilates Workout	10:30 ~ 11:30 Back&Spine	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg	close	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Back&Spine	close	
	Azusa	Azusa	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	Azusa	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		
	17:30 ~ 18:30	Waist	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	mao.h	Reset Flow			Waist			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
Body Balance	Back&Arm	Style up Pilates						
Kaco.F	Saaya.M	Kaco.F						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Back&Arm	Style up Pilates	Hip&Leg						
Saaya.M	Kaco.F	Saaya.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Shape up waist	Hip&Leg	Beauty Conditioning						
Kaco.F	Saaya.M	Kaco.F						

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back&Arm	Hip&Leg	Basic			Pre Basic	Hip&Leg
Saaya.M	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			Reset Flow	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
Hip&Leg	Style up Pilates	Waist			Shape up waist	
Saaya.M	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	close				
17:30 ~ 18:30						
Basic						
mao.h						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Pre Basic	close	Back&Arm	Pilates Workout			
Kaco.F		Saaya.M	Azusa			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic		Back&Spine	Reset Flow			
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
 ・クラスの曜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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄の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が1回に制限されます。