

pilatesK 心斎橋店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/12 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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
	Power up Control	Style up Pilates	Back & Spine		Hip & Leg 🌱	Back & Spine	
	Kaco.F	Kaco.F	Azusa		mao.h	Azusa	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Spine	Release&Strength	Waist 🌱		Pilates Workout	Basic 🌱	
	Azusa	Saaya.M	mao.h		Azusa	mao.h	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Reset Flow		Basic 🌱		
	Kaco.F	Kaco.F	Azusa		mao.h		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱				
		Azusa	mao.h				
		close	close				
	Hip & Leg 🌱						
	Saaya.M	close					
	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
	Reset Flow		Back & Arm 🌱			Waist 🌱	
	Azusa		Saaya.M			mao.h	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
Back & Arm 🌱	Pilates Workout		Pilates Workout				
Saaya.M	Azusa		Azusa				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱				
Azusa	Saaya.M		mao.h				

pilatesK 心斎橋店

【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Power up Control	Shape up waist		Beauty Conditioning 🌱
Saaya.M	mao.h	Saaya.M		Kaco.F	Kaco.F		Kaco.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Back & Spine	Style up Pilates		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱
Azusa	Azusa	Kaco.F		Saaya.M	Saaya.M		Saaya.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱			Style up Pilates
Saaya.M	Saaya.M	Saaya.M		Kaco.F		Kaco.F	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Basic 🌱	Shape up waist					
	mao.h	Kaco.F					
	close	close					
	17:30 ~ 18:30						
Reset Flow							
Azusa	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Reset Flow	
Kaco.F		mao.h		mao.h	Saaya.M	Azusa	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌱		Reset Flow		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱	
mao.h		Azusa		Saaya.M	Kaco.F	mao.h	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Power up Control	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine			
Kaco.F	mao.h	mao.h	Saaya.M	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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/12 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Reset Flow	Power up Control		Release&Strength	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Pilates Workout	
Azusa	Kaco.F		Saaya.M	Saaya.M		Saaya.M	Azusa	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱	Basic 🌱	
Kaco.F	mao.h		Kaco.F	Azusa		mao.h	Saaya.M	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱			Release&Strength	Waist 🌱	
mao.h	Kaco.F		Saaya.M			Saaya.M	mao.h	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Style up Pilates	Basic 🌱							Back & Spine
Kaco.F	mao.h							Azusa
close	close							close
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30					
Waist 🌱			Hip & Leg 🌱					
mao.h			mao.h					
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Back & Arm 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
			Azusa	Kaco.F	mao.h	Azusa		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Basic 🌱		
			Kaco.F	mao.h	Kaco.F	mao.h		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Reset Flow		Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Workout			
Azusa	Kaco.F	mao.h	Azusa					

pilatesK 心斎橋店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール								
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist 🇲🇵		Shape up waist	Pre Basic 🇲🇵		Beauty Conditioning 🇲🇵	Waist 🇲🇵				
Azusa		Kaco.F	Kaco.F		Kaco.F	mao.h				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Release&Strength		Basic 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵		Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵				
Saaya.M		Saaya.M	mao.h		mao.h	Azusa				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Reset Flow		Style up Pilates			Shape up waist	Basic 🇲🇵				
Azusa		Kaco.F			Kaco.F	mao.h				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Back & Arm 🇲🇵							Pilates Workout			
Saaya.M							Azusa			
close							close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30
										Style up Pilates
										Kaco.F
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg 🇲🇵		Back & Spine	Release&Strength						Back & Arm 🇲🇵
	mao.h		Azusa	Saaya.M						Saaya.M
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Release&Strength	Power up Control	Reset Flow	Waist 🇲🇵						
	Saaya.M	Kaco.F	Azusa	mao.h						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵							
mao.h	Azusa	Saaya.M	Saaya.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。