

pilatesK 心斎橋店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/26 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 🌟		Back & Arm 🌟				Basic 🌟	
Kaco.F						Kaco.F		Saaya.M		Saaya.M				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			
		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		close	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	close				
		17:30 ~ 18:30						
		Advance						
	Azusa	close	close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🌟	Waist 🌟			Basic 🌟				
Saaya.M	mao.h			mao.h				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Style up Pilates	Shape up waist			Pilates Workout				
Kaco.F	Kaco.F			Azusa				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	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

2026/09/26 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 & Spine	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	Back & Spine	
	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	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Style up Pilates	close	Reset Flow		Waist 🍌		
	Kaco.F		Azusa		mao.h		
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	close	
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	Beauty Conditioning 🍌					
Shape up waist	Hip & Leg 🍌	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🏋️	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 🏋️	Basic 🏋️	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	
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	close			
17:30 ~ 18:30					
Basic 🏋️					
Kaco.F					
18:00 ~ 19:00	close			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 🏋️			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。