

pilatesK 心斎橋店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/19 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		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		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	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈	Basic 🌈	close	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				

🟢：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

2026/09/19 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	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Back & Arm 🍌	Reset Flow		Waist 🍌			
Kaco.F	Saaya.M	Azusa		mao.h			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🍌	Style up Pilates				Style up Pilates		
Saaya.M	Kaco.F				Kaco.F		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		19:30 ~ 20:30				
Shape up waist	Hip & Leg 🍌	Hip & Leg 🍌					
Kaco.F	Saaya.M	Beauty Conditioning 🍌					
		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 🏋️	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	
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 🏋️					
mao.h					
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。