

pilatesK 心斎橋店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/10/15 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	Azusa		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Beauty Conditioning 🏊	Pre Basic 🏊	Reset Flow		Basic 🏊			
	Kaco.F	Kaco.F	Azusa		mao.h			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Waist 🏊	Hip & Leg 🏊					
		Azusa	mao.h					
		close						
		17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg 🏊						
	Saaya.M							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Back & Arm 🏊	Style up Pilates		Hip & Leg 🏊	Waist 🏊			
Azusa	Saaya.M	Kaco.F		Saaya.M	Azusa			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm 🏊	Pilates Workout	Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Pilates Workout			
Saaya.M	Azusa	Azusa		mai.M	Azusa			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Pre Basic 🏊		Release&Strength	Basic 🏊			
Azusa	Saaya.M	Kaco.F	Saaya.M	Kaco.F				

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	Azusa	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		Azusa	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
Azusa	Saaya.M	Saaya.M		Kaco.F			Kaco.F
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Basic 🏊	Shape up waist					
	Saaya.M	Kaco.F					
	close	close					
17:30 ~ 18:30							
Reset Flow							
Azusa							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🏊			Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Release&Strength	Reset Flow	
Kaco.F			Saaya.M	RIO	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 🏊	Hip & Leg 🏊	
Saaya.M			Azusa	Saaya.M	Karin.N	Azusa	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Power up Control			Release&Strength	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Back & Arm 🏊	
Kaco.F			Saaya.M	RIO	Saaya.M	Mion.t	

🏊：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						2026/10/15 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		Hip & Leg 🦋	Basic 🦋								
Kaco.F	Kaco.F		Kaco.F	Azusa		NOA.T	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 🦋								
Azusa	Kihiro.K		Saaya.M			Saaya.M	Azusa								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00								
Style up Pilates	Waist 🦋						Back & Spine								
Kaco.F	Kihiro.K						Azusa								
close	close						close								
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30								
Waist 🦋							Hip & Leg 🦋								
Azusa							Saaya.M								
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	NOA.T	NOA.T									
			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	Hiyori.O	Kaco.F	Azusa									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
			Reset Flow	Pre Basic 🦋	Hip & Leg 🦋	Pilates Workout									
			Azusa	Kaco.F	NOA.T	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 🇲🇵		Back & Spine	Waist 🇲🇵						
Azusa		Kaco.F	Kaco.F		Karin.N	Azusa						
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	未定		Ren.K	Azusa						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Reset Flow		Style up Pilates			Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵						
Azusa		Kaco.F			Karin.N	Kaco.F						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Back & Arm 🇲🇵							Pilates Workout					
Saaya.M							Azusa					
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
			Hip & Leg 🇲🇵							Back & Spine	Release&Strength	Back & Arm 🇲🇵
			未定							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	Shape up waist								
	Saaya.M	Kaco.F	Azusa	Kaco.F								
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Waist 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵									
未定	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。