

pilatesK 心斎橋店		【 10/01 ~ 10/08 】			スケジュール			2026/10/08 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	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		close
	Basic 🏋️	Shape up waist					
	Saaya.M	Kaco.F					
	close						
	17:30 ~ 18:30						
Reset Flow							
Azusa	close						
18:00 ~ 19:00							
Beauty Conditioning 🏋️							
Kaco.F							
19:30 ~ 20:30							
Hip & Leg 🏋️			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Saaya.M			Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Release&Strength	Reset Flow	
			Saaya.M	RIO	Saaya.M	Azusa	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Reset Flow	Back & Arm 🏋️	Pre Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
Saaya.M			Azusa	Saaya.M	Karin.N	Saaya.M	
21:00 ~ 22:00			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 & Spine	
Kaco.F			Saaya.M	RIO	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						2026/10/08 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	Kaco.F		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 🌱			
Azusa	Kihiro.K		Saaya.M			Saaya.M	mao.h			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			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								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。