

pilatesK 心斎橋店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2026/10/13

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:30 ~ 11:30	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	Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃	Waist 🍃							
未定	Saaya.M	Saaya.M	Saaya.M		未定	Azusa							
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	Shape up waist	Basic 🍃		Reset Flow	Basic 🍃							
Azusa	Kaco.F	Kaco.F	未定		Azusa	Kaco.F							
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Basic 🍃		Basic 🍃			Waist 🍃	Hip & Leg 🍃							
未定		Azusa			未定	Azusa							
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	15:00 ~ 16:00							
Reset Flow		Back & Arm 🍃				Style up Pilates							
Azusa		Saaya.M				Kaco.F							
close		close			close	close		close	close				
					17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
					Reset Flow				Beauty Conditioning 🍃				
					Azusa				Kaco.F				
					18:00 ~ 19:00				close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					Waist 🍃					Style up Pilates	Back & Arm 🍃		Power up Control
					Azusa					Kaco.F	未定		Kaco.F
					19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
	Pilates Workout		Waist 🍃		Pilates Workout					Hip & Leg 🍃			
	Kaco.F		未定		Azusa					Azusa			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Back & Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃										
Azusa	Kaco.F	未定	Kaco.F										

pilatesK 心斎橋店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Style up Pilates	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Reset Flow	Release&Strength	
	Kaco.F	未定		未定	Azusa	Saaya.M	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Spine		Power up Control	Beauty Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	
	Azusa	Saaya.M		Kaco.F	Kaco.F	未定	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Pre Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Spine	
	Kaco.F			未定	Azusa	Saaya.M	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🇯🇵	Pilates Workout	
					Kaco.F	未定	
					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	
	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		
	Saaya.M	Kaco.F		Saaya.M	Saaya.M		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Back & Spine	Reset Flow		
	Azusa	Saaya.M		Saaya.M	Azusa		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Release&Strength	Shape up waist		Style up Pilates	Hip & Leg 🇯🇵		
	Saaya.M	Kaco.F		未定	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週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。

pilatesK 心斎橋店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/13	更新				
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24						
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						
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿		Reset Flow	Back & Arm 🌿	Shape up waist		Power up Control						
Azusa	Saaya.M		Azusa	Saaya.M	Kaco.F		未定						
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 🌿	Style up Pilates		Back & Arm 🌿	Style up Pilates	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿						
未定	Kaco.F		Saaya.M	Kaco.F	Azusa		Kaco.F						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
Pilates Workout			Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿		Waist 🌿						
Azusa			Azusa	Saaya.M	Kaco.F		未定						
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close					
					Pilates Workout		Reset Flow						
					Azusa		Azusa						
					close		close						
17:30 ~ 18:30													
Pre Basic 🌿													
close													
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00									
Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength	Shape up waist	Hip & Leg 🌿									
Kaco.F	未定	Saaya.M	Kaco.F	Saaya.M									
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
Waist 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates									
未定	Kaco.F	未定	Saaya.M	Kaco.F									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Shape up waist	Basic 🌿	Back & Spine	Style up Pilates	Basic 🌿									
Kaco.F	未定	Saaya.M	Kaco.F	Saaya.M									

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

🌿 : 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に1回に制限されます。