

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール								2025/10/14	更新
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Pilates Barre	Hip&Leg	Animal Stretch	Waist	Pilates Cardio		
NORIKA.H	Etsuko.F	Madoka.y	Etsuko.F	Etsuko.F	NORIKA.H	未確定	Miyu.H		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist	Back&Spine	Basic	Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic	jump to burn	Pilates Barre		
未確定	Miyu.H	Hikaru	Etsuko.F	NORIKA.H	NORIKA.H	Madoka.y	Etsuko.F		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Animal Stretch	Pilates Barre	jump to burn	Waist	Back&Arm	Hip&Leg	Basic	Basic		
NORIKA.H	Etsuko.F	Madoka.y	未確定	NORIKA.H	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic	Leg Lines	Hip&Leg					Reset Flow		
Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F					Miyu.H		
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30		
jump to burn		Waist					Waist		
Madoka.y		Hikaru					未確定		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		
Waist		Pilates Barre					Hip&Leg		
未確定		Etsuko.F					Etsuko.F		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Reset Flow	Basic	Waist	Back&Spine			
			mami	Madoka.y	未確定	Miyu.H			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Hip&Leg	Advance	Pilates Cardio	Body Balance			
			Etsuko.F	NORIKA.H	Miyu.H	Miyu.H			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Back&Spine	jump to burn	Leg Lines	Release&Strength			
			mami	Madoka.y	Miyu.H	Key			

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール								2025/10/14	更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Advance	Hip Punch	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Waist	Pilates Cardio	Pilates Workout	Back&Arm		
NORIKA.H	Key	Etsuko.F	Madoka.y	未確定	Miyu.H	Key	Madoka.y		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic	Power up Control	Basic	Pilates Barre	jump to burn	Waist	Release&Strength	Reset Flow		
Madoka.y	Key	NORIKA.H	Etsuko.F	Madoka.y	未確定	Key	Miyu.H		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Animal Stretch	Waist	Hip&Leg	Leg Lines	Basic	Back&Spine	Hip&Leg	Basic		
NORIKA.H	未確定	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F	Madoka.y		
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
jump to burn						Waist	Hip Punch		
Madoka.y						未確定	Miyu.H		
						16:30 ~ 17:30			
						Basic			
						Madoka.y			
						18:00 ~ 19:00			
						jump to burn			
						Madoka.y			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Waist	Advance	Hip&Leg	Shape up waist					
Madoka.y	未確定	NORIKA.H	Miyu.H	NORIKA.H					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
jump to burn	Release&Strength	Waist	Back&Arm	Leg Lines					
Madoka.y	Key	未確定	Madoka.y	Miyu.H					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Pilates Workout	Reset Flow	Back&Spine	Basic					
NORIKA.H	Key	Miyu.H	Miyu.H	NORIKA.H					

・休館可能レッスン
 ・クラスの曜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時間前まで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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Release&Strength	Hip&Leg	Power up Control	Waist	Pilates Barre	Back&Spine
		Miyu.H	Etsuko.F	Key	未確定	Etsuko.F	Key
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
		Animal Stretch	Advance	Back&Spine	Back&Arm	Animal Stretch	Power up Control
		NORIKA.H	未確定	Key	Madoka.y	NORIKA.H	Key
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Shape up waist	Back&Arm	Animal Stretch	Hip&Leg	Stretch&Conditioning
		NORIKA.H	NORIKA.H	Madoka.y	NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F
		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
					Basic	Shape up waist	Leg Lines
					Madoka.y	NORIKA.H	Miyu.H
					16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
					Waist		Hip&Leg
					未確定		Etsuko.F
					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
					Advance		Hip Punch
					NORIKA.H		Miyu.H
					18:00 ~ 19:00		
					Hip Punch		
					Miyu.H		
					19:30 ~ 20:30		
					Body Balance		
					Miyu.H		
					21:00 ~ 22:00		
					Waist		
					未確定		
					Animal Stretch		
					NORIKA.H		
					Miyu.H		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Leg Lines	Animal Stretch	Hip&Leg	Waist	Shape up waist
NORIKA.H	Miyu.H	NORIKA.H	Etsuko.F	未確定	NORIKA.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist	Basic	Pilates Barre	Advance	Release&Strength	Basic
NORIKA.H	NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist	Hip Punch	Shape up waist	Basic	jump to burn	Leg Lines
未確定	Miyu.H	NORIKA.H	Madoka.y	Madoka.y	Miyu.H
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Hip Punch	Body Balance
				Miyu.H	Miyu.H
				16:30 ~ 17:30	
				Basic	
				Madoka.y	
				18:00 ~ 19:00	
				Back&Spine	
				Miyu.H	
				18:00 ~ 19:00	
				Hip&Leg	
				Etsuko.F	
				19:30 ~ 20:30	
				Waist	
				jump to burn	
				Madoka.y	
				21:00 ~ 22:00	
				Pilates Barre	
				Etsuko.F	
				Hip&Leg	
				Etsuko.F	
				Back&Arm	
				Key	
				jump to burn	
				Madoka.y	

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能となります。
※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。