

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

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

・休職可能レッスン
・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週間前までにお申し込みしております。
・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 西宮ガーデンズ店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/14 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
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	
Basic	Pilates Barre	Waist spXmas	Advance	Pilates Cardio	Leg Lines	Back&Spine	Basic	
NORIKA.H	Etsuko.F	A.O	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Waist spXmas	Leg Lines	Back&Arm	Waist spXmas	Hip & Leg	Release&Strength	jump to burn	
NORIKA.H	A.O	Miyu.H	未確定	A.O	Miyu.H	Miyu.H	Madoka.y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Hip & Leg	Reset Flow	Waist spXmas	Reset Flow	Basic	Back&Arm	Leg Lines	
Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	A.O	Miyu.H	Madoka.y	未確定	toshie.h	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	
			Basic	Back&Arm				
			Etsuko.F	未確定				
			16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist					
			Key					
			18:00 ~ 19:00					
			Animal Stretch					
			Key					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Arm	Reset Flow	Advance			Back&Arm	Basic	Waist spXmas	
Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F			toshie.h	toshie.h	toshie.h	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Back&Arm	Basic			Pilates Workout	Waist spXmas	Body Balance	
Miyu.H	未確定	Miyu.H			Madoka.y	toshie.h	Miyu.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn	Body Balance	Hip & Leg			Back&Spine	Animal Stretch	Back&Arm	
Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F			toshie.h	Key	未確定	

pilatesK 西宮ガーデンズ店		【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Advance	Pilates Workout	Power up Control	Back&Arm	Basic			
Etsuko.F	Madoka.y	Key	Madoka.y	Etsuko.F			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			
Waist spXmas	Back&Arm	Basic	Hip Punch	jump to burn			
yuri.y	未確定	Key	Miyu.H	Madoka.y			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			
Shape up waist	Basic	Back&Spine	Basic	Hip & Leg			
yuri.y	Madoka.y	toshie.h	Madoka.y	Etsuko.F			
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	
		Waist	Reset Flow	Leg Lines			
		A.O	Miyu.H	toshie.h			
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
		Leg Lines		Back&Arm			
		toshie.h		Madoka.y			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Back&Arm		Back&Spine			
		未確定		toshie.h			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Stretch & Conditioning	Waist						
Etsuko.F	A.O						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
jump to burn	Back&Spine						
Madoka.y	Miyu.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Hip Punch						
Madoka.y	Miyu.H						

・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週間前までにお願いたします。
・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。