

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール									2020/01/19	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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
Leg Lines	Pilates Workout	Advance	Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Workout	Release&Strength			
Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	AI.O	Madoka.y	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Reset Flow	Back&Arm	Basic	Waist	Hip Punch			
toshie.H	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	AI.O	toshie.H	AI.O	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	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Body Balance	Basic	Hip&Leg	Waist	Hip Punch	Leg Lines	Back&Spine	Basic			
Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	toshie.H	toshie.H	Madoka.y			
16:30 ~ 17:30								15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Spine								Basic	Reset Flow	
toshie.H								Madoka.y	Miyu.H	
close	close	close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30		
								Leg Lines		
								toshie.H		
								18:00 ~ 19:00		
								Back & Arm		
								AI.O		
close	Back & Arm	Release&Strength	jump to burn	Waist	Hip & Leg			close		
	AI.O	Miyu.H	Madoka.y	AI.O	Etsuko.F					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Back & Spine				close		
Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	Madoka.y	toshie.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Basic	Leg Lines	jump to burn	Advance						
AI.O	toshie.H	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F						

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール									02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Pilates Cardio	Hip&Leg	Back&Spine	Basic	jump to burn	Waist	Shape up waist			
AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	Madoka.y	Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Basic	Advance	Waist	Back&Arm	Shape up waist	Basic	Leg Lines			
Madoka.y	toshie.H	Etsuko.F	AI.O	AI.O	Etsuko.F	Madoka.y	toshie.H			
13:30 ~ 14:30	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Body Balance	Leg Lines	Reset Flow	Release&Strength	Basic	Leg Lines	Basic			
AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	Madoka.y	toshie.H	Miyu.H	Etsuko.F			
close	close	15:00 ~ 16:00	Back & Arm		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Madoka.y			Back & Spine	jump to burn				
		16:30 ~ 17:30	jump to burn		toshie.H	Madoka.y				
		Madoka.y			16:30 ~ 17:30					
		18:00 ~ 19:00	Basic		Back & Arm					
		Etsuko.F			Madoka.y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back & Spine	Shape up waist		Leg Lines	Waist						
toshie.H	Etsuko.F		toshie.H	AI.O						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30					
Basic	Waist		Body Balance	Reset Flow						
Madoka.y	AI.O		Miyu.H	Miyu.H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00					
Leg Lines	Back & Arm		Basic	Hip Punch	Advance					
toshie.H	Madoka.y		toshie.H	Miyu.H	Etsuko.F					
close	close	18:00 ~ 19:00	Waist							
			AI.O							
			19:30 ~ 20:30							
			Back & Arm							
			AI.O							
			21:00 ~ 22:00							
			Back & Spine							
			toshie.H							

:休講可能なレッスン
: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。
:ご予約されたトレーニング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。
:レッスン開始時間1時間前を切っ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 西宮ガーデンズ店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/13 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	
火	水	木	金	土	日	月	火		
	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
	Back&Arm	Waist	Reset Flow	Advance	Basic	Back&Arm	Release&Strength		
	Madoka.y	AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y	Madoka.y		
	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
	Basic	Back&Arm	Back&Spine	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Waist		
	toshie.H	AI.O	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	toshie.H	AI.O		
	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
	jump to burn	Shape up waist	Waist	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Basic		
	Madoka.y	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y		
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close
					Hip&Leg	Body Balance	jump to burn		
					Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y		
					16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		
					Basic		Hip&Leg		
					Madoka.y		Miyu.H		
					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
					Reset Flow		Back&Spine		
					Miyu.H		toshie.H		
					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		
	Stretch&Conditioning	Advance	jump to burn				Back&Arm		
	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y				toshie.H		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
	Hip Punch	Back&Spine	Leg Lines				jump to burn		
	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H				Madoka.y		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Basic				Back&Spine		
	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y				toshie.H		

pilatesK 西宮ガーデンズ店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28	火	水	木	金		
	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Hip Punch	Back&Spine	Waist	Leg Lines						
Miyu.H	toshie.H	AI.O	toshie.H						
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Back&Arm	Basic	jump to burn	Back&Arm						
toshie.H	Etsuko.F	Madoka.y	AI.O						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Leg Lines	Hip&Leg	Back&Arm	Shape up waist						
Miyu.H	Etsuko.F	Madoka.y	Etsuko.F						
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00			close	close
					Basic				
					Etsuko.F				
					16:30 ~ 17:30				
					Back&Spine				
					toshie.H				
					18:00 ~ 19:00				
					Waist				
					AI.O				
					18:00 ~ 19:00				
	Basic	Reset Flow	Body Balance						
	Madoka.y	Miyu.H	Miyu.H						
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Shape up waist	Stretch&Conditioning	Advance						
	Etsuko.F	Etsuko.F	Etsuko.F						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
	Waist	Hip Punch	Leg Lines						
	AI.O	Miyu.H	Miyu.H						

・体験可能なレッスン

・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がキャンセルされる場合は、1回の料金にてお振込しております。

・レッスン開始後は料金を返却することができません。セミナー料金が1回に算入されます。

※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。