

pilatesK 西宮ガーデンズ店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/01/19 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
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	12:30 ~ 13:30
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	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	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back&Spine						Basic	Reset Flow
toshie.H						Madoka.y	Miyu.H
close						16:30 ~ 17:30	close
						Leg Lines	
						toshie.H	
						18:00 ~ 19:00	
						Back&Arm	
						AI.O	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back&Arm	Release&Strength	jump to burn	Waist	Hip&Leg			
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			
Shape up waist	Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	Back&Spine			
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	close	
Waist	Basic	Leg Lines	jump to burn	Advance			
AI.O	toshie.H	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F			

pilatesK 西宮ガーデンズ店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール														
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		
Waist		Pilates Cardio		Hip&Leg		Back&Spine		Basic		jump to burn		Waist		Shape up waist		
A.I.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		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
jump to burn		Basic		Advance		Waist		Back&Arm		Shape up waist		Basic		Leg Lines		
Madoka.y		toshie.H		Etsuko.F		A.I.O		A.I.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		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Back&Arm		Body Balance		Leg Lines		Reset Flow		Release&Strength		Basic		Leg Lines		Basic		
A.I.O		Miyu.H		Miyu.H		Miyu.H		Madoka.y		toshie.H		Miyu.H		Etsuko.F		
close	close	15:00 ~ 16:00		Back&Arm		Madoka.y		close		15:00 ~ 16:00		Back&Spine		jump to burn		close
						toshie.H				Madoka.y						
		16:30 ~ 17:30		jump to burn		16:30 ~ 17:30				Back&Arm						
		Madoka.y				Madoka.y										
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00										
		Basic				Advance										
		Etsuko.F				Etsuko.F										
		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&Spine		Shape up waist		Leg Lines				Waist		Back&Spine		jump to burn		
		toshie.H		Etsuko.F		toshie.H				A.I.O		toshie.H		Madoka.y		
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				
Basic		Waist		Body Balance		Reset Flow		Basic		Leg Lines		Back&Arm				
Madoka.y		A.I.O		Miyu.H		Miyu.H		toshie.H		Miyu.H		A.I.O				
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				
Leg Lines		Back&Arm		Basic		Hip Punch		Basic		Leg Lines		Back&Spine				
toshie.H		Madoka.y		toshie.H		Miyu.H		toshie.H		Miyu.H		toshie.H				

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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 サイトをご覧ください。
 ・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	水	木	金	土	日	月	火	
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	10:30 ~ 11:30	
	Back & Arm	Waist	Reset Flow	Advance	Basic	Back & Arm	Release&Strength	
	Madoka.y	A.I.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	
	Basic	Back & Arm	Back & Spine	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Waist	
	toshie.H	A.I.O	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	toshie.H	A.I.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	
	jump to burn	Shape up waist	Waist	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Basic	
	Madoka.y	Etsuko.F	A.I.O	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	
	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	
				Hip & Leg	Body Balance	jump to burn		
				Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y		
				16:30 ~ 17:30	close	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	18:00 ~ 19:00	close	close	close	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		
水	木	金	土		
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	A.I.O	toshie.H		
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	A.I.O		
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	15:00 ~ 16:00		
			Basic		
			Etsuko.F		
			16:30 ~ 17:30		
			Back & Spine		
			toshie.H		
			18:00 ~ 19:00		
			Waist		
			A.I.O		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
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			
A.I.O	Miyu.H	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週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時刻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。