

pilates K 西宮ガーデンズ店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/16 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Miyu.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.t
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.t	12:00 ~ 13:00 Waist Anon.t	12:30 ~ 13:30 Body Balance Miyu.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Madoka.y
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Etsuko.F	14:30 ~ 15:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Waist Anon.t
					15:00 ~ 16:00 Leg Lines Miyu.H	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Miyu.H	
					16:30 ~ 17:30 Basic Anon.t		
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Etsuko.F		
	18:00 ~ 19:00 Basic Anon.t	18:00 ~ 19:00 Back & Arm NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Waist Anon.t			18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y
	19:30 ~ 20:30 Waist Anon.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Basic NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Etsuko.F			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Miyu.H
	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Advance NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Etsuko.F			21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miyu.H

pilates K 西宮ガーデンズ店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		2025/08/15 更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miyu.H
12:00 ~ 13:00 Waist Anon.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.t	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miyu.H	12:30 ~ 13:30 Waist Anon.t	12:00 ~ 13:00 Advance NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Miyu.H
13:30 ~ 14:30 Basic Anon.t	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Basic Anon.t	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Etsuko.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Madoka.y
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Basic Anon.t	15:00 ~ 16:00 Shape up waist NORIKA.H	
				16:30 ~ 17:30 Back & Spine Miyu.H		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Madoka.y	
				18:00 ~ 19:00 Waist Anon.t		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etsuko.F	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Anon.t	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Advance NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Waist Anon.t	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y				19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y
21:00 ~ 22:00 jump to burn Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Etsuko.F

・体験可能レッスン
・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 週間前までにお願ひしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切つ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。

pilates K 西宮ガーデンズ店

【

09/17

～

09/24

】

スケジュール

2025/08/15

更新

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Basic NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.t	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F
12:00 ~ 13:00 Advance NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist 未確定	12:30 ~ 13:30 Animal Stretch NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Waist Anon.t	12:00 ~ 13:00 Basic Yuzuha.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F
13:30 ~ 14:30 Waist NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Karin	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	14:30 ~ 15:30 Waist Anon.t	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Advance NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch NORIKA.H
			15:00 ~ 16:00 Basic Anon.t	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre NORIKA.H		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y	
			16:30 ~ 17:30 Back & Arm NORIKA.H			16:30 ~ 17:30 Basic Yuzuha.T	
			18:00 ~ 19:00 Leg Lines Miyu.H			18:00 ~ 19:00 jump to burn Madoka.y	
18:00 ~ 19:00 Basic Anon.t	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Karin	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F			18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Etsuko.F			19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H
21:00 ~ 22:00 Waist Anon.t	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Karin	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y			21:00 ~ 22:00 jump to burn Madoka.y		21:00 ~ 22:00 Basic Anon.t

pilates K 西宮ガーデンズ店

【

09/25

～

09/30

】

スケジュール

2025/08/15

更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Madoka.y
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyu.H	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Etsuko.F
13:30 ~ 14:30 Waist Anon.t	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y	14:30 ~ 15:30 Basic Anon.t	13:30 ~ 14:30 jump to burn Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y
		15:00 ~ 16:00 Waist Anon.t	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Miyu.H		
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Miyu.H			
		18:00 ~ 19:00 Basic Anon.t			
18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist 未確定			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etsuko.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Etsuko.F
19:30 ~ 20:30 Body Balance Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.H			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Miyu.H
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Waist Anon.t			21:00 ~ 22:00 Shape up waist 未確定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始前日18時前迄のキャンセルは前日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。