

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/24	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
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		
Animal Stretch	Pilates Barre	Stretch&Conditioning	Advance	Hip&Leg	Reset Flow	Leg Lines	Hip&Leg		
NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F	NORIKA.H	Etsuko.F	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		
Back&Arm	Advance	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Body Balance	Back&Spine	Basic	Hip Punch		
Madoka.y	NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	NORIKA.H	miho		
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		
Shape up waist	Waist	Basic	Hip&Leg	Pilates Barre	Back&Arm	Waist	Basic		
NORIKA.H	NORIKA.H	NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y	NORIKA.H	miho		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Basic	Reset Flow					
			NORIKA.H	Miyu.H					
			16:30 ~ 17:30						
			Animal Stretch						
			NORIKA.H						
			18:00 ~ 19:00						
			Pilates Barre						
			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		
jump to burn	Hip&Leg	Leg Lines			Basic	jump to burn	Back&Arm		
Madoka.y	Etsuko.F	Miyu.H			Madoka.y	Madoka.y	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		
Pilates Cardio	Basic	Shape up waist			Hip&Leg	Body Balance	Pilates Barre		
Miyu.H	Miyu.H	NORIKA.H			Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Reset Flow	Back&Spine			Pilates Barre	Back&Arm	jump to burn		
Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H			Etsuko.F	Madoka.y	Madoka.y		

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/24	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
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		
Pilates Cardio	Basic	Power up Control	Leg Lines	Basic	jump to burn	Pilates Workout	Pilates Barre		
Miyu.H	Madoka.y	Key	Miyu.H	NORIKA.H	Madoka.y	Key	NORIKA.H		
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	12:00 ~ 13:00		
Release&Strength	Back&Arm	Hip Punch	Stretch&Conditioning	Shape up waist	Body Balance	Release&Strength	Basic		
Miyu.H	Madoka.y	Key	Etsuko.F	NORIKA.H	miho	Key	Madoka.y		
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	13:30 ~ 14:30		
Hip&Leg	Animal Stretch	Back&Arm	Back&Spine	Pilates Barre	Basic	Back&Arm	jump to burn		
Etsuko.F	NORIKA.H	Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F	Madoka.y	Madoka.y	Madoka.y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00					
		Shape up waist	Pilates Barre	Stretch&Conditioning					
		NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F					
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
		Basic		Animal Stretch					
		Madoka.y		NORIKA.H					
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
		Waist		Hip&Leg					
		NORIKA.H		Etsuko.F					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Advance	Shape up waist				Back&Arm	Basic	Animal Stretch		
NORIKA.H	NORIKA.H				Madoka.y	Madoka.y	NORIKA.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Stretch&Conditioning				Advance	Leg Lines	Reset Flow		
NORIKA.H	Etsuko.F				NORIKA.H	Miyu.H	Miyu.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Hip&Leg				Shape up waist	Pilates Cardio	Hip&Leg		
Madoka.y	Etsuko.F				NORIKA.H	Miyu.H	Miyu.H		

・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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Back & Spine	jump to burn	Basic	Hip Punch	Stretch & Conditioning
NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	NORIKA.H	miho	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	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Basic	Leg Lines	Reset Flow	Waist
NORIKA.H	Etsuko.F	Madoka.y	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	Miyu.H	NORIKA.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	13:30 ~ 14:30
Leg Lines	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist	Waist	Animal Stretch
Miyu.H	NORIKA.H	Etsuko.F	NORIKA.H	Etsuko.F	NORIKA.H	miho	NORIKA.H
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00					
	Advance	jump to burn					
	NORIKA.H	Madoka.y					
	16:30 ~ 17:30						
	Hip & Leg						
	Etsuko.F						
	18:00 ~ 19:00						
	Shape up waist						
	NORIKA.H						
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			Basic	Back & Arm	Pilates Barre	jump to burn	Body Balance
Miyu.H			Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	Madoka.y	Miyu.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 & Leg			Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Back & Spine	Basic
Etsuko.F			NORIKA.H	Etsuko.F	Madoka.y	Miyu.H	NORIKA.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
Pilates Barre			Advance	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Leg Lines
Etsuko.F			NORIKA.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y	Miyu.H

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
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	Back & Spine		jump to burn	Body Balance	Waist	Pilates Cardio
NORIKA.H	Miyu.H		Madoka.y	Miyu.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
Animal Stretch	Back & Arm		Waist	Basic	Reset Flow	Back & Spine
NORIKA.H	Madoka.y		未確定	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Reset Flow		Basic	Waist	Leg Lines	Hip & Leg
Etsuko.F	Miyu.H		Madoka.y	未確定	Miyu.H	Etsuko.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Waist	jump to burn					
未確定	Madoka.y					
16:30 ~ 17:30						
Stretch & Conditioning						
Etsuko.F						
18:00 ~ 19:00						
Hip & Leg						
Etsuko.F						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Spine	Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning
			Miyu.H	Madoka.y	未確定	Etsuko.F
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back & Arm	Release & Strength	jump to burn	Advance
			Madoka.y	Miyu.H	Madoka.y	NORIKA.H
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Reset Flow	Pilates Workout	Basic	Animal Stretch
			Miyu.H	Madoka.y	Madoka.y	NORIKA.H

・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週間前迄にお申し立てが必要です。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは、1時間前迄に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。