

pilatesK 西宮がーテンス店			【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/13 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	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
	Hip Punch	Waist spXmas	Back & Spine	Animal Stretch	jump to burn	Basic	Waist spXmas			
	Miyu.H	Ai.O	toshie.h	NORIKA.H	Madoka.y	Madoka.y				
	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	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Body Balance	Waist spXmas	Basic	Waist spXmas	Body Balance	Pilates Barre			
	Madoka.y	Miyu.H	Ai.O	Madoka.y	Ai.O	Miyu.H	Etsuko.F			
	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	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	jump to burn	Basic	Leg Lines	Shape up waist	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg			
	Madoka.y	Miyu.H	toshie.h	NORIKA.H	mami	Madoka.y	Etsuko.F			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close	close	close	close	close	close	Basic	Hip Punch			close
						Miyu.H				
						Animal Stretch				
						mami				
						18:00 ~ 19:00	Waist spXmas			
						AI.O				
	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	Pilates Barre	Basic	Waist spXmas			Basic	toshie.h		
	toshie.h	Etsuko.F	Miyu.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				Shape up waist	
close	Leg Lines	Back & Arm	Reset Flow	Pilates Cardio			Key			
	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.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		
	Basic	Hip & Leg	Power up Control	Back & Arm			Release&Strength			
	toshie.h	Etsuko.F	Key	toshie.h						

pilatesK 西宮がーテンス店			【 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			
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Reset Flow	Pilates Cardio	Power up Control	Basic	Waist spXmas	Pilates Workout	Hip & Leg	Body Balance		
	Miyu.H	Miyu.H	mami	Miyu.H	toshie.h	Key	Etsuko.F	Miyu.H		
	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	12:00 ~ 13:00
	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip Punch	jump to burn	Basic	Pilates Barre	Basic		
	Madoka.y	toshie.h	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	Key	Etsuko.F	Miyu.H		
	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	13:30 ~ 14:30
	Release&Strength	Waist spXmas	Animal Stretch	Back & Spine	Leg Lines	Waist spXmas	Basic	Advance		
	Miyu.H	AI.O	mami	toshie.h	toshie.h	AI.O	Madoka.y	Etsuko.F		
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	close	close	close	close	close	Hip Punch	Back & Spine			close
						Miyu.H	toshie.h			close
						16:30 ~ 17:30				close
						Basic	Madoka.y			
						18:00 ~ 19:00	Reset Flow			
						Miyu.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	18:00 ~ 19:00	
	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn	Hip & Leg			Leg Lines	Waist spXmas		
	Madoka.y	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F			toshie.h	AI.O		
	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	
close	jump to burn	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre			Waist spXmas	Stretch & Conditioning		
	Madoka.y	Madoka.y	Etsuko.F	Etsuko.F			AI.O	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	21:00 ~ 22:00	
	Waist spXmas	Advance	Basic	Leg Lines			Back & Arm	Pilates Barre		
	AI.O	Etsuko.F	Madoka.y	toshie.h			未確定	Etsuko.F		

⌚ : 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。  
 ・レッスン開始時刻を切ってから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 西宮がーテンス店			【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール			2025/12/13	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	AI.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	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	AI.O	Miyu.H	未確定	AI.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	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	AI.O	Miyu.H	Madoka.y	未確定	toshie.h				
close			close			close			close		
15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30			close			close		
Basic			Back & Arm			close			close		
Etsuko.F			未確定			close			close		
16:30 ~ 17:30			Shape up waist			close			close		
Key			Animal Stretch			close			close		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Back & Arm			Reset Flow			Back & Arm			Basic		
Madoka.y			Miyu.H			toshie.h			toshie.h		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Hip Punch			Back & Arm			Pilates Workout			Waist spXmas		
Miyu.H			未確定			Madoka.y			Body Balance		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			19:30 ~ 20:30		
jump to burn			Body Balance			Back & Spine			Miyu.H		
Madoka.y			Miyu.H			toshie.h			Key		
21:00 ~ 22:00			Etsuko.F			toshie.h			未確定		

pilatesK 西宮がーテンス店			【 12/25 ~ 12/31 】				スケジュール			12/31	
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	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							
15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30		
Waist			Reset Flow			Leg Lines			Back & Arm		
AI.O			Miyu.H			toshie.h			Madoka.y		
16:30 ~ 17:30			Leg Lines			Back & Arm			toshie.h		
toshie.h			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			Back & Spine		
未確定			Back & Arm			toshie.h			未確定		
18:00 ~ 19:00			Waist			Stretch & Conditioning			未確定		
Etsuko.F			AI.O			19:30 ~ 20:30			jump to burn		
19:30 ~ 20:30			Back & Spine			Madoka.y			Back & Spine		
Madoka.y			Miyu.H			21:00 ~ 22:00			Back & Spine		
Basic			Hip Punch			Basic			Back & Arm		
Madoka.y			Miyu.H			21:00 ~ 22:00			未確定		

■ : 体験可能レッスン  
 - 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。  
 - レッスン開始時刻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。