

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール								2025/05/22	更新
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miyu.H		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Key	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Key	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y		
12:30 ~ 13:30 Basic NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Key	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Key	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre NORIKA.H		
14:30 ~ 15:30 Body Balance Miyu.H		13:30 ~ 14:30 Waist NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yui	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miyu.H		
16:30 ~ 17:30 Back & Arm NORIKA.H						15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Key	16:30 ~ 17:30 Waist NORIKA.H		
						16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.y			
						18:00 ~ 19:00 Shape up waist yui			
		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Key	18:00 ~ 19:00 Body Balance Sae	18:00 ~ 19:00 Power up Control Key	18:00 ~ 19:00 Advance miho				
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Key	19:30 ~ 20:30 Waist Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y				
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Key	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sae	21:00 ~ 22:00 Basic Yumena.h	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miyu.H				

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール								2025/05/22	更新
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Key	10:30 ~ 11:30 Advance miho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Waist Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout nanami	10:30 ~ 11:30 Waist Miyu.H			
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Key	12:00 ~ 13:00 jump to burn Key	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist NORIKA.H			
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Miyu.H			
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm NORIKA.H	16:30 ~ 17:30 Basic NORIKA.H			
					16:30 ~ 17:30 Waist NORIKA.H				
					18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y				
	18:00 ~ 19:00 Waist Miyu.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miyu.H	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Key	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H					
	19:30 ~ 20:30 Basic NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Key					
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Power up Control Key	21:00 ~ 22:00 Back & Arm NORIKA.H					

- ・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。

pilates K 西宮ガーデンズ店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/22	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Key	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Key	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Waist Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Key		10:30 ~ 11:30 Back&Spine mami
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Key	12:00 ~ 13:00 Power up Control Key	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Back&Arm NORIKA.H		12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y
13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Waist toshie.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Key	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Animal Stretch mami
				15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre NORIKA.H		
				16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Miyu.H			
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Key			
18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Key	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miyu.H	18:00 ~ 19:00 Basic 未定				18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Back&Arm toshie.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Key				19:30 ~ 20:30 Waist NORIKA.H
21:00 ~ 22:00 Waist Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Key				21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H

pilates K 西宮ガーデンズ店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/22	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Key	10:30 ~ 11:30 Basic NORIKA.H			
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Back&Arm NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg 未定			
13:30 ~ 14:30 jump to burn Key	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Power up Control Key	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre NORIKA.H			
			15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Key	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Key			
			16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.y				
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H				
18:00 ~ 19:00 Back&Arm NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Waist Ayari.f	18:00 ~ 19:00 Basic 未定					
19:30 ~ 20:30 Back&Spine Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Advance miho					
21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Ayari.f	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Key					

- ：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。