

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

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール							2025/06/14 更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Body Balance Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Waist Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Etsuko	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Key	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Key	10:30 ~ 11:30 Basic NORIKA.H
12:00 ~ 13:00 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Etsuko	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Waist Miyu.H	12:30 ~ 13:30 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Key
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Anon.T	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Key	14:30 ~ 15:30 jump to burn Key	13:30 ~ 14:30 Basic NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Key	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H
			15:00 ~ 16:00 Back&Spine Miyu.H	16:30 ~ 17:30 Basic Anon.T			
			16:30 ~ 17:30 Basic Anon.T				
			18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Key				
18:00 ~ 19:00 Basic Nagi.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Key	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H			18:00 ~ 19:00 Back&Arm NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Key	18:00 ~ 19:00 Waist Miyu.H
19:30 ~ 20:30 Back&Spine Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Etsuko	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Key			19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Etsuko	19:30 ~ 20:30 Basic Anon.T	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Key
21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.M	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Key	21:00 ~ 22:00 Back&Arm NORIKA.H			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Etsuko	21:00 ~ 22:00 Reset Flow 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週間前迄にお申し立てしております。
 ・レッスン開始前夜(1週間前)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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール 2025/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Waist Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Key	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko	10:30 ~ 11:30 Waist Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Basic Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Power up Control Key
12:00 ~ 13:00 Body Balance Miyu.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Key	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Power up Control Key	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Key
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Key	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Key	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Key	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Key	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y
		15:00 ~ 16:00 Reset Flow Miyu.H	16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.y	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Etsuko			
		16:30 ~ 17:30 Waist NORIKA.H		16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.y			
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y		18:00 ~ 19:00 jump to burn Key			
18:00 ~ 19:00 Basic nanami	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miyu.H				18:00 ~ 19:00 Back & Arm NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Waist NORIKA.H
19:30 ~ 20:30 Power up Control Key	19:30 ~ 20:30 Waist Miyu.H				19:30 ~ 20:30 Advance NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout nanami	21:00 ~ 22:00 Basic Anon.T				21:00 ~ 22:00 Basic Anon.T	21:00 ~ 22:00 Waist NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H

pilates K 西宮ガーデンズ店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール 2025/06/14 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Advance NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Key	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.T
12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko	12:30 ~ 13:30 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Key	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miyu.H
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Etsuko	13:30 ~ 14:30 Basic Anon.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Key	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Power up Control Key	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Key	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre NORIKA.H				
	16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.y					
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H					
18:00 ~ 19:00 Basic Anon.T			18:00 ~ 19:00 Waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Anon.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Etsuko
19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko	19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miyu.H			21:00 ~ 22:00 Advance NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Key

※休館日：休館日
※クラスの運営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がキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し出ください。
※レッスン開始時間15分前までにお申し込みください。キャンセル料は1回分となります。
※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。