

スケジュール

100

スケジュール

・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週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。

※時間外キャンセルが月2回以上、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 西宮かーデンス*店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Advance		Back & Arm	Hip Punch	Pilates Cardio	Hip & Leg	Leg Lines	
Madoka.y	Etsuko.F		A.I.O	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	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	12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Hip & Leg		Body Balance	Back & Spine	Back & Arm	Leg Lines	Waist	
Madoka.y	Miyu.H		Miyu.H	Miyu.H	A.I.O	toshie.H	A.I.O	
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	
Shape up waist	Pilates Barre		Reset Flow	Waist	Hip Punch	Basic	Hip Punch	
NORIKA.H	Etsuko.F		Miyu.H	A.I.O	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close		15:00 ~ 16:00	
Back & Arm	Body Balance		Advance	Pilates Barre			jump to burn	
A.I.O	Miyu.H		Etsuko.F	Etsuko.F			Madoka.y	
16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
Animal Stretch			Waist	Basic	close		Back & Arm	
NORIKA.H			A.I.O	Etsuko.F			A.I.O	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Waist			Hip & Leg	Back & Arm			Basic	
A.I.O			Etsuko.F	A.I.O			Madoka.y	
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Stretch & Conditioning	Shape up waist		
					Etsuko.F	NORIKA.H		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Animal Stretch	Pilates Barre		
					Key	NORIKA.H		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	Back & Spine		
					Key	toshie.H		

pilatesK 西宮かーデンス*店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Pilates Barre	Hip Punch	
Miyu.H	Madoka.y	Key	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	Miyu.H	
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	
Pilates Cardio	Waist	Animal Stretch	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Advance	
Miyu.H	A.I.O	Key	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	
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	
Basic	Back & Arm	Basic	Release&Strength	jump to burn	Stretch & Conditioning	Reset Flow	
NORIKA.H	toshie.H	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	Miyu.H	
16:30 ~ 17:30	close					15:00 ~ 16:00	
Shape up waist						Basic	
NORIKA.H						Etsuko.F	
						16:30 ~ 17:30	
						Waist	
						A.I.O	
						18:00 ~ 19:00	
						jump to burn	
						Madoka.y	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Body Balance	Back & Arm	Leg Lines	Basic	Waist		
	Miyu.H	Madoka.y	toshie.H	toshie.H	toshie.H		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic	Advance	Back & Arm	Pilates Cardio	Pilates Workout		
	Etsuko.F	Etsuko.F	A.I.O	Miyu.H	Madoka.y		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Hip Punch	jump to burn	Waist	Back & Spine	Basic		
	Miyu.H	Madoka.y	A.I.O	toshie.H	toshie.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。