

pilatesK 西宮かーでんすア店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/13 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
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
		Animal Stretch	Back & Arm 🌱		Reset Flow	Pilates Workout	Back & Arm 🌱
		Key	AI.O		Miyu.H	Madoka.y	toshie.H
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
		Pilates Barre	Back & Spine		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn
		Etsuko.F	toshie.H		AI.O	toshie.H	Madoka.y
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic 🌱	Waist 🌱		Back & Spine	Waist 🌱	Leg Lines
		Madoka.y	AI.O		Miyu.H	AI.O	toshie.H
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
		Advance	Leg Lines		close	close	close
		Etsuko.F	toshie.H		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		16:30 ~ 17:30			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength
		jump to burn			toshie.H	Etsuko.F	Miyu.H
		Madoka.y			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		18:00 ~ 19:00			Waist 🌱	Body Balance	Hip Punch
		Hip & Leg 🌱			AI.O	Miyu.H	Miyu.H
		Etsuko.F			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					Leg Lines	Advance	Basic 🌱
					toshie.H	Etsuko.F	Madoka.y
close	close			close			

pilatesK 西宮がーテンス店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
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
Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Hip Punch	Release&Strength	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Waist
Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	NORIKA.H	toshie.H	Madoka.y	toshie.H
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
Waist	Basic	Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Hip Punch	Leg Lines	Back & Arm
AI.O	Miyu.H	Madoka.y	AI.O	Etsuko.F	Miyu.H	toshie.H	Madoka.y
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
Pilates Barre	Leg Lines	Reset Flow	jump to burn	Animal Stretch	Basic	jump to burn	Body Balance
Etsuko.F	toshie.H	Miyu.H	Madoka.y	NORIKA.H	toshie.H	Madoka.y	Miyu.H
close	15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Back & Spine	Basic	Waist				
	toshie.H	Madoka.y	AI.O				
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
	Waist		Hip Punch				
	AI.O		Miyu.H				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Body Balance		Basic				
	Miyu.H		Madoka.y				
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Pilates Barre	Waist	Back & Spine	Basic
AI.O				Etsuko.F	AI.O	toshie.H	Madoka.y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				jump to burn	Reset Flow	Back & Arm	Leg Lines
Key				Madoka.y	Miyu.H	AI.O	Miyu.H
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Animal Stretch				Back & Arm	Body Balance	Waist	Hip & Leg
Key				Madoka.y	Miyu.H	AI.O	Miyu.H

■：体験可能レッスン

- クラスの種類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。
- ※時間外キャンセルが2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。

pilatesK 西宮がーテンス店

【 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		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		AI.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	AI.O	toshie.H	AI.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	AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Body Balance		Advance	Pilates Barre			jump to burn
AI.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			Back & Arm
NORIKA.H			AI.O	Etsuko.F			AI.O
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Waist			Hip & Leg	Back & Arm			Basic
AI.O			Etsuko.F	AI.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 西宮がーテンス店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

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	AI.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						15:00 ~ 16:00
Shape up waist						Basic
NORIKA.H						Etsuko.F
						16:30 ~ 17:30
						Waist
						AI.O
						18:00 ~ 19:00
						jump to burn
						Madoka.y
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Body Balance	Back & Arm	Leg Lines	
			Miyu.H	Madoka.y	toshie.H	
					toshie.H	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Advance	Back & Arm	Pilates Cardio
			Etsuko.F	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H
						Madoka.y
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip Punch	jump to burn	Waist	Back & Spine
			Miyu.H	Madoka.y	AI.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。