

pilatesK 西宮がーテンス店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/22 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	日	
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	土	2026/01/22
Leg Lines	Pilates Workout	Advance	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Workout	Release&Strength	日	
Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	AI.O	Madoka.y	Madoka.y		
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	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Reset Flow	Back & Arm	Basic	Waist	Hip Punch		
toshie.H	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	AI.O	toshie.H	AI.O	Miyu.H		
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	14:30 ~ 15:30		
Body Balance	Basic	Hip & Leg	Waist	Hip Punch	Leg Lines	Back & Spine	Basic		
Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	toshie.H	toshie.H	Madoka.y		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Spine						Basic	Reset Flow		
toshie.H						Madoka.y	Miyu.H		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
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	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm	Release&Strength	jump to burn	Waist	Hip & Leg		Leg Lines			
AI.O	Miyu.H	Madoka.y	AI.O	Etsuko.F		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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Back & Spine		Back & Arm			
Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	AI.O	Miyu.H		AI.O			
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	21:00 ~ 22:00	close	
Waist	Basic	Leg Lines	jump to burn	Advance		Leg Lines			
AI.O	toshie.H	Miyu.H	Madoka.y	Etsuko.F		toshie.H			

pilatesK 西宮がーテンス店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	月	
月	火	水	木	金	土	日			
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	
Waist	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Spine	Basic	jump to burn	Waist	Shape up waist		
AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	Madoka.y	Madoka.y	Miyu.H	Etsuko.F		
12:00 ~ 13:00	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	
jump to burn	Basic	Advance	Waist	Back & Arm	Shape up waist	Basic	Leg Lines		
Madoka.y	toshie.H	Etsuko.F	AI.O	AI.O	Etsuko.F	Madoka.y	toshie.H		
13:30 ~ 14:30	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	
Back & Arm	Body Balance	Leg Lines	Reset Flow	Release&Strength	Basic	Leg Lines	Basic		
AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	Madoka.y	toshie.H	Miyu.H	Etsuko.F		
close	close	15:00 ~ 16:00	Back & Arm	Madoka.y	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
		16:30 ~ 17:30	jump to burn	Madoka.y	Back & Spine	jump to burn			
		close	close	close	toshie.H	Madoka.y		close	
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Shape up waist	Leg Lines	Waist		Leg Lines	Waist			
toshie.H	Etsuko.F	toshie.H	AI.O		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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Body Balance	Reset Flow		Back & Arm				
Madoka.y	AI.O	Miyu.H	Miyu.H		Madoka.y				
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Leg Lines	Back & Arm	Basic	Hip Punch		Basic	Hip Punch			
toshie.H	Madoka.y	toshie.H	Miyu.H		toshie.H	Miyu.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。

pilatesK 西宮が~テンス~店			【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール				2026/01/22 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
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
	Back & Arm	Waist	Reset Flow	Advance	Basic	Back & Arm	Release&Strength	
	Madoka.y	AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y	Madoka.y	
	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
	Basic	Back & Arm	Back & Spine	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic	Waist	
	toshie.H	AI.O	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	toshie.H	AI.O	
	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
	jump to burn	Shape up waist	Waist	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Basic	
	Madoka.y	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
	Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg	Body Balance	jump to burn			
	Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y			
close	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30			close
	Basic	Reset Flow	Basic	Reset Flow	Basic			
	Madoka.y	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	Madoka.y			
	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00			
	Stretch & Conditioning	Hip Punch	Advance	Back & Spine	Hip Punch			
	Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H			
	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00	19:30 ~ 20:30			
	Hip Punch	Hip & Leg	Back & Spine	Leg Lines	Hip & Leg			
	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Leg Lines	Hip & Leg			
	Etsuko.F	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F			

pilatesK 西宮が~テンス~店			【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール				
02/25	02/26	02/27	02/28	02/29	03/01	03/02	
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
	Hip Punch	Back & Spine	Waist	Leg Lines			
	Miyu.H	toshie.H	AI.O	toshie.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Basic	jump to burn	Back & Arm			
	toshie.H	Etsuko.F	Madoka.y	AI.O			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Leg Lines	Hip & Leg	Back & Arm	Shape up waist			
	Miyu.H	Etsuko.F	Madoka.y	Etsuko.F			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	18:00 ~ 19:00		
close	Basic	Reset Flow	Body Balance	Basic	Waist		
	Madoka.y	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	AI.O		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30	19:30 ~ 20:30		
	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Advance	Back & Spine	toshie.H		
	Etsuko.F	Etsuko.F	Etsuko.F	18:00 ~ 19:00			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist			
	Waist	Hip Punch	Leg Lines	Hip & Leg			
	AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	18:00 ~ 19:00		
	Basic	Reset Flow	Body Balance	Basic	Waist		

■ : 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。