

pilatesK 西宮ガーデンズ*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	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	
Leg Lines	Pilates Workout	Advance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Release&Strength	
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	12:30 ~ 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	16:30 ~ 17:30	close	
						Leg Lines		
						toshie.H		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Arm 🌱		
						AI.O		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Arm 🌱		
						AI.O		
						19:30 ~ 20:30		
						Shape up waist		
						Etsuko.F		
						21:00 ~ 22:00		
						Waist 🌱		
						AI.O		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Arm 🌱		
						AI.O		
						19:30 ~ 20:30		
						Shape up waist		
						Etsuko.F		
						21:00 ~ 22:00		
						Waist 🌱		
						AI.O		
						18:00 ~ 19:00		
						Back & Arm 🌱		
						AI.O		
						19:30 ~ 20:30		
						Shape up waist		
						Etsuko.F		
						21:00 ~ 22:00		
						Waist 🌱		
						AI.O		

pilatesK 西宮ガーデンズ*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	火	水	木	金	土	日	月	
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	
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	
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	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	
		Back & Arm 🌱			Back & Spine	jump to burn		
		Madoka.y			toshie.H	Madoka.y		
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			
		jump to burn			Back & Arm 🌱			
		Madoka.y			Madoka.y			
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
		Basic 🌱			Advance			
		Etsuko.F			Etsuko.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine	Shape up waist		Leg Lines	Waist 🌱			Waist 🌱	
toshie.H	Etsuko.F		toshie.H	AI.O			AI.O	
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			AI.O	
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			Back & Spine	
toshie.H	Madoka.y		toshie.H	Miyu.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時間前を切った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 西宮がーデンｽ*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
	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Reset Flow	Advance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Release&Strength
	Madoka.y	A.I.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
	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Back & Spine	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic 🌿	Waist 🌿
	toshie.H	A.I.O	Miyu.H	Madoka.y	Miyu.H	toshie.H	A.I.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
	jump to burn	Shape up waist	Waist 🌿	Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Basic 🌿
	Madoka.y	Etsuko.F	A.I.O	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y
	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
				Hip & Leg 🌿	Body Balance	jump to burn	
				Etsuko.F	Miyu.H	Madoka.y	
				16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	
				Basic 🌿		Hip & Leg 🌿	
				Madoka.y		Miyu.H	
				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
				Reset Flow		Back & Spine	
				Miyu.H		toshie.H	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
	Stretch & Conditioning 🌿	Advance	Basic 🌿				Back & Arm 🌿
	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y				toshie.H
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
	Hip Punch	Back & Spine	Leg Lines				Pilates Workout
	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H				Madoka.y
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
	Hip & Leg 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Workout				Back & Spine
	Etsuko.F	Etsuko.F	Madoka.y				toshie.H

pilatesK 西宮がーデンｽ*店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
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	A.I.O	toshie.H
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	A.I.O
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
close	close	close	15:00 ~ 16:00
			Basic 🌿
			Etsuko.F
			16:30 ~ 17:30
			Back & Spine
			toshie.H
			18:00 ~ 19:00
			Waist 🌿
			A.I.O
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Basic 🌿	Reset Flow	Body Balance	
Madoka.y	Miyu.H	Miyu.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌿	Advance	
Etsuko.F	Etsuko.F	Etsuko.F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌿	Hip Punch	Leg Lines	
A.I.O	Miyu.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。