

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine toshie.H	10:30 ~ 11:30 Waist A.I.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm A.I.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H
12:30 ~ 13:30 Basic toshie.H		12:00 ~ 13:00 Waist toshie.H	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm A.I.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine toshie.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Etsuko.F
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Etsuko.F		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic toshie.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Miyu.H	14:30 ~ 15:30 Basic Etsuko.F
16:30 ~ 17:30 Back & Spine toshie.H		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Miyu.H					16:30 ~ 17:30 Body Balance Miyu.H
close		16:30 ~ 17:30 Basic toshie.H					18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miyu.H
		18:00 ~ 19:00 Basic toshie.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm A.I.O	18:00 ~ 19:00 Waist A.I.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine toshie.H	close	close
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Key	19:30 ~ 20:30 Back & Arm A.I.O		
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Key	21:00 ~ 22:00 Basic toshie.H		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Waist A.I.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Power up Control miho	
12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance toshie.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine toshie.H	12:00 ~ 13:00 Waist miho	
13:30 ~ 14:30 Back & Spine toshie.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm A.I.O	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Waist Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Etsuko.F	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Basic toshie.H	
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Etsuko.F	16:30 ~ 17:30 Basic toshie.H	close	
					16:30 ~ 17:30 Back & Spine toshie.H			
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm A.I.O			
					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etsuko.F	close		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Miyu.H
					19:30 ~ 20:30 Basic Etsuko.F			19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H
21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Basic Key	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Body Balance 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 西宮ガーデンズ店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/10 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
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
Basic	Animal Stretch	Back&Spine	Waist	Reset Flow	Release&Strength	Waist	Body Balance
Miyu.H	NORIKA.H	toshie.H	AI.O	Miyu.H	Miyu.H	miho	Asuka.H
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
Hip Punch	Release&Strength	Basic	Hip Punch	Shape up waist	Basic	Animal Stretch	Back&Arm
Miyu.H	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H	Etsuko.F	toshie.H	miho	AI.O
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
Pilates Barre	Shape up waist	Back&Arm	Back&Spine	Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Basic
Etsuko.F	NORIKA.H	AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	toshie.H	Etsuko.F	Asuka.H
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Basic	Back&Arm	Reset Flow		
			Etsuko.F	AI.O	Miyu.H		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Back&Arm	Hip&Leg						
AI.O	Miyu.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Back&Arm	Body Balance				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
AI.O	toshie.H	Asuka.H				Shape up waist	Hip&Leg
						Etsuko.F	Etsuko.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch&Conditioning	Basic	Waist				Back&Arm	Pilates Barre
Etsuko.F	Miyu.H	AI.O				toshie.H	Etsuko.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm	Hip Punch	Pilates Barre				Back&Spine	Waist
AI.O	Miyu.H	Asuka.H				toshie.H	AI.O

pilatesK 西宮ガーデンズ店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
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
Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Back&Arm	Basic	Animal Stretch	Back&Arm
Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F	AI.O	toshie.H	Key	AI.O
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	Waist	Hip&Leg	Animal Stretch	Reset Flow	Basic	Waist
Etsuko.F	AI.O	Etsuko.F	miho	Miyu.H	Key	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
Back&Spine	Reset Flow	Release&Strength	Waist	Back&Arm	Body Balance	Shape up waist
Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	AI.O	未確定	toshie.H	Etsuko.F
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Body Balance	Hip Punch		
			toshie.H	Miyu.H		
			16:30 ~ 17:30			
Back&Spine						
toshie.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Stretch&Conditioning	Hip Punch			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
AI.O	Etsuko.F	Miyu.H			Back&Arm	Basic
					AI.O	Etsuko.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Back&Arm	Reset Flow			Back&Spine	Pilates Cardio
Miyu.H	AI.O	Miyu.H			toshie.H	Miyu.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Shape up waist	Waist			Waist	Reset Flow

Pilates Cardio	Snap up waist	waist			waist	Reset Pilow
Miyu.H	Etsuko.F	AI.O			AI.O	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。