

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2020/02/14 更新
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		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		Pilates Barre	Basic	Back&Spine	Waist	Back&Arm	Pilates Cardio	
Etsuko.F		Etsuko.F	Nodoka.H	toshie.H	Ai.O	Ai.O	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	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Reset Flow	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Spine	Shape up waist	
toshie.H		toshie.H	Miyu.H	Ai.O	Miyu.H	toshie.H	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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg		Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Basic	Body Balance	Hip Punch	Basic	
Etsuko.F		Etsuko.F	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back&Spine						Release&Strength	Body Balance	
toshie.H						Miyu.H	Miyu.H	
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30		
						Basic		
						toshie.H		
						18:00 ~ 19:00		
						Reset Flow		
						Miyu.H		
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	close	
	Basic	Back&Arm	Waist	Back&Spine				
	toshie.H	AI.O	AI.O	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	
Pilates Cardio		Hip Punch	Hip&Leg	Back&Arm				
Miyu.H		Miyu.H	Key	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	
Release&Strength		Waist	Animal Stretch	Basic				
Miyu.H		AI.O	Key	toshie.H				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
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	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
Hip&Leg	Shape up waist	Waist	Release&Strength	Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip&Leg	Power up Control		
Etsuko.F	Etsuko.F	AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	Etsuko.F	miho		
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Hip Punch	Body Balance	Pilates Barre	Basic	Back&Spine	Hip&Leg		
toshie.H	Etsuko.F	Miyu.H	toshie.H	Etsuko.F	toshie.H	toshie.H	miho		
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	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Spine	Back&Arm	Reset Flow	Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Shape up waist	Basic		
toshie.H	AI.O	Miyu.H	Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	Etsuko.F	toshie.H		
close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Hip&Leg	Basic		
						Etsuko.F	toshie.H		
						16:30 ~ 17:30			
						Back&Spine			
						toshie.H			
						18:00 ~ 19:00			
						Back&Arm			
						AI.O			
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	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Waist	Basic	Reset Flow	Back&Arm			Back&Spine		
Etsuko.F	AI.O	Etsuko.F	Miyu.H	AI.O			Miyu.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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Reset Flow	Back&Spine	Power up Control	Shape up waist			Reset Flow		
Etsuko.F	Miyu.H	toshie.H	Key	Etsuko.F			Miyu.H		
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	21:00 ~ 22:00
Waist	Back&Spine	Shape up waist	Basic	Stretch&Conditioning			Body Balance		
AI.O	Miyu.H	Etsuko.F	Key	Etsuko.F			toshie.H		
close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Hip&Leg	Basic		
						Etsuko.F	toshie.H		
						16:30 ~ 17:30			
						Back&Spine			
						toshie.H			
						18:00 ~ 19:00			
						Back&Arm			
						AI.O			

:休講可能レッスン
・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時間前までにお願いしております。
・レッスン開始時間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 西宮ガーデンズ店			【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/14 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	10:30 ~ 11:30			
Basic	Animal Stretch	Back & Spine	Waist	Reset Flow	Release & Strength	Basic	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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip Punch	Release & Strength	Basic	Hip Punch	Shape up waist	Back & Arm	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Barre	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Basic				
Etsuko.F	NORIKA.H	AI.O	Etsuko.F	AI.O	toshie.H	Etsuko.F	Asuka.H				
close			close			close		close			
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close			close		close			
Back & Spine	Basic	Reset Flow	close			close		close			
Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	close			close		close			
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close			close		close		close		
Back & Arm	Hip & Leg	close			close		close		close		
AI.O	Miyu.H	close			close		close		close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			close		close		close	
Waist	Back & Arm	Body Balance	close			close		close		close	
AI.O	toshie.H	Asuka.H	close			close		close		close	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			close		close		close	
Stretch & Conditioning	Basic	Waist	close			close		close		close	
Etsuko.F	Miyu.H	AI.O	close			close		close		close	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			close		close		close	
Back & Arm	Hip Punch	Pilates Barre	close			close		close		close	
AI.O	Miyu.H	Asuka.H	close			close		close		close	

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	10:30 ~ 11:30				
Pilates Barre	Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Back & Arm					
Etsuko.F	miho	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	12:00 ~ 13:00				
Basic	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Reset Flow	Basic	Waist					
toshie.H	AI.O	Etsuko.F	Miyu.H	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	13:30 ~ 14:30				
Back & Spine	Animal Stretch	Release & Strength	Basic	Back & Arm	Body Balance	Shape up waist					
toshie.H	miho	Miyu.H	Miyu.H	未確定	toshie.H	Etsuko.F					
close			close			close		close			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close			close		close		close		
Body Balance	Hip Punch	close			close		close		close		
toshie.H	Miyu.H	close			close		close		close		
close			close			close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			close		close		close	
Waist	Stretch & Conditioning	Hip Punch	close			close		close		close	
AI.O	Etsuko.F	Miyu.H	close			close		close		close	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			close		close		close	
Release & Strength	Back & Arm	Reset Flow	close			close		close		close	
Miyu.H	AI.O	Miyu.H	close			close		close		close	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			close		close		close	
Pilates Cardio	Shape up waist	Waist	close			close		close		close	
Miyu.H	Etsuko.F	AI.O	close			close		close		close	

: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がキャンセルされた場合は、1回間前までにお願いしております。
 レッスン開始後は、料金を頂戴する場合のセミナー料金が発生いたします。
 ※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。