

スケジュール

100

close

スケジュール

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をキャンセルされる場合は、1週間前まで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、翌月の予約可能枠が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	
Basic	Animal Stretch	Back&Spine	Waist	Reset Flow	Release&Strength	Basic	Body Balance	
Miyu.H	NORIK.A.H	toshie.H	A.I.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	Back&Arm	Animal Stretch	Back&Arm	
Miyu.H	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H	Etsuko.F	toshie.H	miho	A.I.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	Basic	Back&Arm	Basic	Hip&Leg	Basic	
Etsuko.F	NORIK.A.H	A.I.O	Etsuko.F	A.I.O	toshie.H	Etsuko.F	Asuka.H	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
			Back&Spine	Basic	Reset Flow			
			Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
			Back&Arm	Hip&Leg				
			A.I.O	Miyu.H				
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Pilates Barre	Body Balance				
			Etsuko.F	Miyu.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Back&Arm	Body Balance				Shape up waist	Hip&Leg	
A.I.O	toshie.H	Asuka.H				Etsuko.F	Etsuko.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch&Conditioning	Basic	Waist				Back&Arm	Pilates Barre	
Etsuko.F	Miyu.H	A.I.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	
A.I.O	Miyu.H	Asuka.H				toshie.H	A.I.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	Hip&Leg	Shape up waist	Back&Arm	Basic	Animal Stretch	Back&Arm	
Etsuko.F	miho	Etsuko.F	A.I.O	toshie.H	Key	A.I.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	Pilates Cardio	Reset Flow	Basic	Waist	
toshie.H	A.I.O	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	Key	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	
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	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				
			Release&Strength				
			Miyu.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Stretch&Conditioning	Hip Punch			Back&Arm	Basic	
A.I.O	Etsuko.F	Miyu.H			A.I.O	Etsuko.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength	Back&Arm	Reset Flow			Back&Spine	Pilates Cardio	
Miyu.H	A.I.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	
Miyu.H	Etsuko.F	A.I.O			A.I.O	Miyu.H	

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※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。