pilatesK　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【 04/01 ～ 04/08 】 スケジュール

2026/03/15 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ～ 11:30 Body Balance toshie.H	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.H	10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 AI.O	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine NORIKA.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 toshie.H	12:00 ～ 13:00 jump to burn Asuka.H	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Etsuko.F		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 toshie.H	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Miyu.H
13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 NORIKA.H	13:30 ～ 14:30 Hip Punch Miyu.H	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 AI.O	13:30 ～ 14:30 Advance Etsuko.F	14:30 ～ 15:30 Reset Flow Miyu.H		13:30 ～ 14:30 Shape up waist NORIKA.H	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 AI.O
close	close	close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic 🔰 Etsuko.F 16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 AI.O 18:00 ～ 19:00 Shape up waist Etsuko.F	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Etsuko.F close		close	close
18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Etsuko.F	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Miyu.H	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Miyu.H	close			18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Etsuko.F	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 AI.O	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Miyu.H	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 AI.O				19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Etsuko.F
21:00 ～ 22:00 Advance Etsuko.F	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 AI.O	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Miyu.H				21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Etsuko.F	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Etsuko.F

pilatesK　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【 04/09 ～ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 AI.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H	10:30 ～ 11:30 Body Balance toshie.H	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	10:30 ～ 11:30 Reset Flow Miyu.H	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 toshie.H
12:00 ～ 13:00 Shape up waist Etsuko.F	12:00 ～ 13:00 Pre Basic 🔰 Etsuko.F	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Miyu.H	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 AI.O		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 toshie.H	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 toshie.H	12:00 ～ 13:00 jump to burn 未確定
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Etsuko.F	13:30 ～ 14:30 Advance Etsuko.F	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 toshie.H		13:30 ～ 14:30 Hip Punch Miyu.H	13:30 ～ 14:30 Pre Basic 🔰 NORIKA.H	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 未確定
close	close	15:00 ～ 16:00 Shape up waist NORIKA.H 16:30 ～ 17:30 Basic 🔰 NORIKA.H 18:00 ～ 19:00 Reset Flow Miyu.H	16:30 ～ 17:30 Advance Etsuko.F close	close	15:00 ～ 16:00 Body Balance toshie.H 16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 AI.O 18:00 ～ 19:00 Back＆Spine Miyu.H	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H 16:30 ～ 17:30 Shape up waist NORIKA.H 18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 toshie.H	close
18:00 ～ 19:00 Hip Punch Miyu.H	18:00 ～ 19:00 Body Balance toshie.H	close			close	close	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T
19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 toshie.H	19:30 ～ 20:30 Reset Flow Miyu.H						19:30 ～ 20:30 Back＆Spine Miyu.H
21:00 ～ 22:00 Back＆Spine toshie.H	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 AI.O						21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio 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　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール

2026/03/15　更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ～ 11:30 Body Balance Asuka.H	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Miyu.H	10:30 ～ 11:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	10:30 ～ 11:30 Hip Punch Miyu.H	10:30 ～ 11:30 jump to burn 未確定	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Etsuko.F
12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Miyu.H	12:30 ～ 13:30 Pilates Cardio Miyu.H	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H	12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 未確定	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Al.O	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Etsuko.F
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 Asuka.H	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Asuka.H	14:30 ～ 15:30 Waist 🔰 Al.O	13:30 ～ 14:30 Body Balance Miyu.H	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 toshie.H	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Etsuko.F	13:30 ～ 14:30 Hip Punch Miyu.H
close	15:00 ～ 16:00 Reset Flow Miyu.H 16:30 ～ 17:30 jump to burn Asuka.H 18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	16:30 ～ 17:30 Shape up waist Etsuko.F close	close	close	close	close	close
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Al.O	close	close	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine toshie.H	18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 toshie.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 toshie.H	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H
19:30 ～ 20:30 Advance Etsuko.F			19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 toshie.H	19:30 ～ 20:30 Body Balance toshie.H	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30 ～ 20:30 Shape up waist Etsuko.F	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 未確定
21:00 ～ 22:00 Pre Basic 🔰 Etsuko.F			21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 Al.O	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	21:00 ～ 22:00 Reset Flow Miyu.H	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 toshie.H	21:00 ～ 22:00 jump to burn 未確定

pilatesK　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【　04/25　～　04/30　】　スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Miyu.H	10:30 ～ 11:30 Advance NORIKA.H	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine toshie.H	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T
12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 Al.O	12:30 ～ 13:30 Body Balance toshie.H	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 toshie.H	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	12:00 ～ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H
13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 toshie.H	14:30 ～ 15:30 Pre Basic 🔰 NORIKA.H	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H	13:30 ～ 14:30 Waist 🔰 Al.O	13:30 ～ 14:30 Reset Flow Miyu.H
15:00 ～ 16:00 Body Balance toshie.H 16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Al.O 18:00 ～ 19:00 Hip Punch Miyu.H	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 Mioko.T close	close	close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Etsuko.F 16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Miyu.H 18:00 ～ 19:00 jump to burn 未確定	close
close	close	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Al.O	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 Mioko.T	close	18:00 ～ 19:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Etsuko.F
		19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Etsuko.F	19:30 ～ 20:30 jump to burn Asuka.H		19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 toshie.H
		21:00 ～ 22:00 Shape up waist Etsuko.F	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Asuka.H		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。