

pilatesK 西宮ガーデンズ店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/12 更新

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

pilatesK 西宮ガーデンズ店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16				
土	日	月	火	水	木	金	土				
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	Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn	Pre Basic	Hip&Leg	Pilates Cardio	Hip Punch				
A.I.O	Etsuko.F	MIOKO.T	A.I.O	Etsuko.F	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H				
12:00 ~ 13:00	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				
Pre Basic	Back&Spine	Pilates Barre	Reset Flow	Body Balance	Stretch&Conditioning	Waist	Release&Strength				
Etsuko.F	toshie.H	Etsuko.F	Miyu.H	toshie.H	Etsuko.F	A.I.O	Miyu.H				
13:30 ~ 14:30	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				
Body Balance	Basic	Pre Basic	Waist	Back&Arm	Back&Spine	Release&Strength	Hip&Leg				
toshie.H	Etsuko.F	Etsuko.F	A.I.O	MIOKO.T	toshie.H	Miyu.H	未確定				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00				
Hip&Leg	Body Balance						Basic				
Etsuko.F	toshie.H						Saki				
16:30 ~ 17:30	close						close	close	close	close	16:30 ~ 17:30
jump to burn		Reset Flow									
A.I.O		Miyu.H									
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00				
Basic							Waist				
toshie.H							Saki				
18:00 ~ 19:00							close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	Back&Arm	Release&Strength	Basic	Waist						
Miyu.H	MIOKO.T	Miyu.H	toshie.H	A.I.O							
19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30				
Basic							Hip Punch	Reset Flow	Back&Arm	jump to burn	
Etsuko.F							Miyu.H	Miyu.H	A.I.O	A.I.O	
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00				
Back&Spine							Basic	Waist	Body Balance	Back&Arm	
Miyu.H							Miyu.H	A.I.O	toshie.H	MIOKO.T	

🟢：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine toshie.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Waist A.I.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIOKO.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 jump to burn A.I.O
		12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MIOKO.T	12:00 ~ 13:00 Body Balance toshie.H	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm A.I.O
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn A.I.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Body Balance toshie.H
		18:00 ~ 19:00 jump to burn A.I.O	18:00 ~ 19:00 Waist A.I.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Miyu.H	15:00 ~ 16:00 Waist Saki	16:30 ~ 17:30 Back & Spine toshie.H
		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Body Balance toshie.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic toshie.H	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Miyu.H	close
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm A.I.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miyu.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Saki	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Body Balance toshie.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MIOKO.T	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Spine toshie.H
12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	12:00 ~ 13:00 Waist A.I.O		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:00 ~ 13:00 Body Balance toshie.H	12:30 ~ 13:30 Basic Etsuko.F
13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Miyu.H		14:00 ~ 15:00 jump to burn A.I.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Waist A.I.O
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm A.I.O	15:30 ~ 16:00 Basic Etsuko.F	close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Saki	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 未確定
	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Etsuko.F	close			16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Saki	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etsuko.F				18:00 ~ 19:00 Back & Spine toshie.H	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定				18:00 ~ 19:00 jump to burn A.I.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance toshie.H
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Miyu.H	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Etsuko.F	close	
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Miyu.H		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定		

👉 : 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週間前迄にお願しております。  
 ・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。