

pilatesK 西宮ガーデンズ店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/02 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	toshie.H		
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Basic	Hip Punch		Hip&Leg	Body Balance			
Etsuko.F	Miyu.H		Etsuko.F	Miyu.H			
18:00 ~ 19:00	Shape up waist	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Etsuko.F	Basic		Pilates Barre	Waist	Reset Flow	jump to burn	
close	close		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Pre Basic				Reset Flow	jump to burn
		Etsuko.F				Miyu.H	A.I.O
19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre						Waist	Back&Arm
Etsuko.F						A.I.O	MIOKO.T
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm						Release&Strength	Waist
A.I.O						Miyu.H	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						Miyu.H				
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							Back&Arm				
toshie.H							MIOKO.T				
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close				
		Pilates Cardio	Back&Arm	Release&Strength	Basic	Waist					
		Miyu.H	MIOKO.T	Miyu.H	toshie.H	A.I.O					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
close	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	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				
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。

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

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Pilates Cardio		Back & Arm	Reset Flow	Back & Arm	Back & Spine
toshie.H	Miyu.H		MIOKO.T	Miyu.H	mana.N	toshie.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
Basic	Waist		Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance	Basic
toshie.H	A.I.O		Etsuko.F	Miyu.H	toshie.H	Etsuko.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Reset Flow	Hip Punch	jump to burn	Hip & Leg	Back & Spine	Waist	Hip Punch
Miyu.H	Miyu.H	A.I.O	未確定	toshie.H	A.I.O	Miyu.H
close	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
	Back & Arm	Basic			jump to burn	Hip & Leg
	A.I.O	未確定			A.I.O	未確定
	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	
	Pre Basic				Basic	
	Etsuko.F				toshie.H	
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
	Pilates Barre				Back & Spine	
	Etsuko.F				toshie.H	
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
Hip & Leg		Back & Arm	jump to burn	Body Balance		
未確定		MIOKO.T	A.I.O	toshie.H		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Barre		
Miyu.H	未確定	Etsuko.F	Etsuko.F			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip Punch		Pilates Barre	Waist	Basic		
Miyu.H		Etsuko.F	A.I.O	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。