

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール			2026/07/12 更新							
07/01		07/02		07/03		07/04		07/05		07/06		07/07		07/08	
水		木		金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Animal Stretch		Beauty Conditioning 🌿		Pilates Cardio				Waist 🌿		Reset Flow	
A.I.O		Etsuko.F		Miyu.H		Etsuko.F		chihiro.m				A.I.O		Miyu.H	
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	
jump to burn		Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Reset Flow		Waist 🌿				Animal Stretch		Back & Spine	
A.I.O		Etsuko.F		Kihiro.K		Miyu.H		A.I.O				chihiro.m		Miyu.H	
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		Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿				Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	
Etsuko.F		Kihiro.K		Miyu.H		Kihiro.K		chihiro.m				MIOKO.T		MIOKO.T	
close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close		close	
						Release&Strength		jump to burn							
						Miyu.H		A.I.O							
						16:30 ~ 17:30									
						Basic 🌿									
						Etsuko.F									
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Animal Stretch		Hip & Leg 🌿		Waist 🌿		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
chihiro.m		MIOKO.T		A.I.O						Back & Arm 🌿		Pilates Barre			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						Kihiro.K		chihiro.m			
Basic 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
chihiro.m		chihiro.m		MIOKO.T						Shape up waist		Beauty Conditioning 🌿			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						Etsuko.F		Etsuko.F			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning 🌿		Pilates Barre		jump to burn						Pre Basic 🌿		Waist 🌿			
Etsuko.F		chihiro.m		A.I.O						Etsuko.F		A.I.O			

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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 Punch	Pre Basic 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	jump to burn	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Animal Stretch
Miyu.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Kihiro.K	A.O	Etsuko.F	A.O	chihiro.m
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	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Animal Stretch	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Back & Arm 🌿
MIOKO.T	Etsuko.F	Kihiro.K	Miyu.H	Etsuko.F	MIOKO.T	mami	Kihiro.K
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	13:30 ~ 14:30
Release&Strength	jump to burn	Pre Basic 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip Punch	Basic 🌿
Miyu.H	A.O	Etsuko.F	Miyu.H	A.O	Etsuko.F	mami	chihiro.m
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿				
		A.O	MIOKO.T				
		16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm 🌿					
		Kihiro.K					
		18:00 ~ 19:00					
		jump to burn					
		A.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Shape up waist			Back & Arm 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Hip Punch
chihiro.m	yui			Kihiro.K	mami	MIOKO.T	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
Reset Flow	Basic 🌿			Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic 🌿	Back & Spine
Miyu.H	yui			chihiro.m	chihiro.m	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
Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿			Animal Stretch	Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿
chihiro.m	MIOKO.T			chihiro.m	mami	Etsuko.F	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。

pilatesK 西宮かーデンス*店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/07/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱
MIOKO.T	chihiro.m	Miyu.H	Miyu.H	Kihiro.K	Miyu.H	yui	Etsuko.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Back & Spine
Etsuko.F	chihiro.m	Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	MIOKO.T	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
Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Pre Basic 🌱
MIOKO.T	Etsuko.F	Etsuko.F	MIOKO.T	Etsuko.F	Kihiro.K	yui	Etsuko.F
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Back & Arm 🌱	Hip Punch	Animal Stretch				
	Kihiro.K	Miyu.H	Miyu.H				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱				
	Etsuko.F		MIOKO.T				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱				
	Etsuko.F		A.I.O				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱				Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Waist 🌱
chihiro.m				mami	Etsuko.F	A.I.O	chihiro.m
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch				Pre Basic 🌱	Animal Stretch	Pilates Barre	Pilates Cardio
chihiro.m				Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m	Miyu.H
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌱				Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength
A.I.O				mami	MIOKO.T	A.I.O	Miyu.H

pilatesK 西宮かーデンス*店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
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
Hip Punch	Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱
Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	NORIKA.H	Kihiro.K	chihiro.m	A.O
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
Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn
Etsuko.F	Etsuko.F	MIOKO.T	chihiro.m	chihiro.m	chihiro.m	A.O
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
jump to burn	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱
A.O	Etsuko.F	Etsuko.F	NORIKA.H	chihiro.m	Kihiro.K	Etsuko.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close
Hip & Leg 🌱	Reset Flow					
MIOKO.T	Miyu.H					
16:30 ~ 17:30	close					
Basic 🌱						
Etsuko.F						
18:00 ~ 19:00						
Animal Stretch						
Miyu.H	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
close		Pilates Cardio	Hip Punch	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
		chihiro.m	mami	yuri.Y	MIOKO.T	MIOKO.T
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Back & Arm 🌱	Release&Strength	Reset Flow	Waist 🌱	Shape up waist
		MIOKO.T	mami	yuri.Y	A.O	Etsuko.F
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱		
chihiro.m	chihiro.m	Kihiro.K	A.O	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時間前を切つ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。