

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

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール													
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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	
Pre Basic 🌟		Pilates Workout		Pilates Barre		Hip & Leg 🌟		Body Balance		Beauty Conditioning 🌟		Advance		Pilates Cardio	
Etsuko.F		Etsuko.F		chihiro.m		MIOKO.T		Nanami.O		Nanami.O		Etsuko.F		chihiro.m	
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		12:30 ~ 13:30	
Body Balance		Waist 🌟		jump to burn		Pilates Barre		Basic 🌟		Shape up waist		Basic 🌟		Back & Arm 🌟	
Nanami.O		A.O		A.O		chihiro.m		Nanami.O		Asuka.H		chihiro.m		MIOKO.T	
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		14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Basic 🌟		Back & Arm 🌟		Beauty Conditioning 🌟		Hip & Leg 🌟		Basic 🌟		Hip & Leg 🌟		Release&Strength	
Etsuko.F		Etsuko.F		MIOKO.T		Nanami.O		MIOKO.T		Nanami.O		MIOKO.T		chihiro.m	
16:30 ~ 17:30		close		15:00 ~ 16:00		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Beauty Conditioning 🌟				Waist 🌟								Pilates Barre		Hip & Leg 🌟	
Nanami.O				A.O								chihiro.m		MIOKO.T	
close				16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30		Back & Arm 🌟	
				Hip & Leg 🌟								Back & Arm 🌟			
				MIOKO.T								MIOKO.T			
				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00			
				Animal Stretch								Pre Basic 🌟			
				chihiro.m								Etsuko.F			
close				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Body Balance		Release&Strength		Pre Basic 🌟									
		Nanami.O		chihiro.m		Asuka.H									
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									
		Pilates Cardio		Pilates Workout		Waist 🌟									
		Nanami.O		Etsuko.F		A.O									
21:00 ~ 22:00		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close					
Back & Arm 🌟				Back & Arm 🌟		jump to burn									
MIOKO.T				Etsuko.F		chihiro.m		A.O							

*：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。

pilatesK 西宮がーデンｽ*店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2026/07/20 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
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 🌱	Advance	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist
A.I.O	Etsuko.F	Nanami.O	MIOKO.T	chihiro.m	MIOKO.T	A.I.O	Etsuko.F
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	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Animal Stretch	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre
Nanami.O	chihiro.m	chihiro.m	MIOKO.T	MIOKO.T	Nanami.O	Nanami.O	Nanami.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	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱
A.I.O	Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m	chihiro.m	A.I.O	A.I.O	Nanami.O
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🌱	Body Balance	
					MIOKO.T	Nanami.O	
					16:30 ~ 17:30		
					Release&Strength		
					Nanami.O		
					18:00 ~ 19:00		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Advance	Waist 🌱	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	
Etsuko.F	MIOKO.T	Etsuko.F	A.I.O	Asuka.H		MIOKO.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Shape up waist	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Animal Stretch	Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
Etsuko.F	MIOKO.T	A.I.O	chihiro.m	MIOKO.T		Etsuko.F	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱	Body Balance	jump to burn	Basic 🌱	Release&Strength		Pre Basic 🌱	
MIOKO.T	Nanami.O	A.I.O	A.I.O	Asuka.H		Etsuko.F	

pilatesK 西宮がーデンｽ*店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
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 & Leg 🌱	Pilates Workout	jump to burn	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength
MIOKO.T	Etsuko.F	A.I.O	A.I.O	Nanami.O	MIOKO.T	chihiro.m
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
Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm 🌱
Nanami.O	A.I.O	MIOKO.T	MIOKO.T	A.I.O	Nanami.O	Kihiro. K
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
Back & Arm 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Animal Stretch	Back & Arm 🌱	Animal Stretch
MIOKO.T	chihiro.m	MIOKO.T	chihiro.m	chihiro.m	MIOKO.T	chihiro.m
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
				Body Balance	Release&Strength	
				Nanami.O	Nanami.O	
				16:30 ~ 17:30	close	
				Basic 🌱		
				A.I.O		
				18:00 ~ 19:00		
				Pilates Barre		
chihiro.m						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Animal Stretch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist	
A.I.O	chihiro.m	A.I.O	chihiro.m		Etsuko.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Animal Stretch		Basic 🌱	
Nanami.O	MIOKO.T	chihiro.m	chihiro.m		A.I.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00
Waist 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱			Pilates Barre
A.I.O	Nanami.O	chihiro.m	MIOKO.T			Nanami.O

🌱 : 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。