

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/12 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
								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	close						

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.I.O		A.I.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.I.O								chihiro.m		MIOKO.T			
close				16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30		Back & Arm 🌿			
				Hip & Leg 🌿								MIOKO.T		MIOKO.T			
				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
				Animal Stretch								Pre Basic 🌿		Etsuko.F			
				chihiro.m													
				18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
				Hip & Leg 🌿								Body Balance		Release&Strength		Pre Basic 🌿	
MIOKO.T		Nanami.O		chihiro.m		Asuka.H		close									
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											
Pilates Cardio		Basic 🌿		Pilates Workout		Waist 🌿											
Nanami.O		A.I.O		Etsuko.F		A.I.O											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Back & Arm 🌿		Advance		Back & Arm 🌿		jump to burn											
MIOKO.T		Etsuko.F		chihiro.m		A.I.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						2026/07/12 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			
					Waist 🌱			
					A.I.O			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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	close	close	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			
				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	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に1回に制限されます。