

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/13 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:30 ~ 11:30		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	
Reset Flow		Pilates Cardio		Waist 🌿		Style up Pilates		Body Balance		Basic 🌿				Back & Arm 🌿	
chihiro.m		Nanami.O		A.I.O		Etsuko.F		Nanami.O		A.I.O				A.I.O	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		close		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌿		Body Balance		Pre Basic 🌿		Back & Spine		Reset Flow		Pilates Cardio				Basic 🌿	
MIOKO.T		Nanami.O		Etsuko.F		MIOKO.T		chihiro.m		Nanami.O				A.I.O	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30	
Animal Stretch		Hip & Leg 🌿		Body Balance		Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Waist 🌿				Reset Flow	
chihiro.m		MIOKO.T		Nanami.O		Etsuko.F		Nanami.O		A.I.O				chihiro.m	
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close	
								Hip & Leg 🌿		Body Balance					
								MIOKO.T		Nanami.O					
								16:30 ~ 17:30							
								Animal Stretch							
								chihiro.m							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00									
Waist 🌿		Reset Flow		Back & Arm 🌿		Body Balance		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
A.I.O		chihiro.m		A.I.O		Nanami.O						Back & Spine		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	
Style up Pilates		Back & Arm 🌿		Pilates Workout		Reset Flow		close		close		Animal Stretch		Animal Stretch	
Etsuko.F		MIOKO.T		Etsuko.F		chihiro.m						chihiro.m			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Basic 🌿		Animal Stretch		Style up Pilates		Back & Arm 🌿						Hip & Leg 🌿		Hip & Leg 🌿	
A.I.O		chihiro.m		Etsuko.F		A.I.O						MIOKO.T		MIOKO.T	

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Pilates Cardio	Waist 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿
AI.O	chihiro.m	MIOKO.T	Etsuko.F	Nanami.O	chihiro.m	chihiro.m	AI.O
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	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌿	Back & Spine
chihiro.m	AI.O	Nanami.O	Etsuko.F	Kihiro.K	chihiro.m	Nanami.O	MIOKO.T
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	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Back & Spine	Body Balance	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿
AI.O	chihiro.m	MIOKO.T	Nanami.O	Nanami.O	MIOKO.T	AI.O	AI.O
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
			Back & Spine	Waist 🌿			
			MIOKO.T	Kihiro.K			
			16:30 ~ 17:30				
			Pre Basic 🌿				
			Etsuko.F				
			18:00 ~ 19:00				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Style up Pilates	Basic 🌿	Pilates Cardio	close	Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	
Etsuko.F	AI.O	Nanami.O		Nanami.O	Etsuko.F	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	
Back & Spine	Style up Pilates	Waist 🌿		Basic 🌿	Back & Spine	Reset Flow	
MIOKO.T	Etsuko.F	AI.O		AI.O	MIOKO.T	chihiro.m	
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 Workout	Shape up waist	Basic 🌿		Body Balance	Pre Basic 🌿	Pilates Cardio	
Etsuko.F	Etsuko.F	AI.O		Nanami.O	Etsuko.F	chihiro.m	

🌿：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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/13 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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 & Leg 🍃	Back & Spine	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🍃	Animal Stretch	Basic 🍃	Pilates Cardio	Body Balance	
MIOKO.T	MIOKO.T	Etsuko.F	Nanami.O	chihiro.m	chihiro.m	Nanami.O	Nanami.O	
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	
Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Body Balance	Pilates Workout	Pre Basic 🍃	Back & Arm 🍃	
chihiro.m	MIOKO.T	chihiro.m	A.I.O	Nanami.O	Etsuko.F	Etsuko.F	chihiro.m	
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	
Back & Spine	Style up Pilates	Back & Arm 🍃	Pilates Cardio	Back & Spine	Style up Pilates	Hip & Leg 🍃	Animal Stretch	
MIOKO.T	Etsuko.F	chihiro.m	Nanami.O	MIOKO.T	Etsuko.F	MIOKO.T	chihiro.m	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Style up Pilates	Basic 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Reset Flow	Back & Spine		
		Etsuko.F	A.I.O	Nanami.O	chihiro.m	MIOKO.T		
		16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg 🍃		Hip & Leg 🍃	Back & Spine	Beauty Conditioning 🍃		
		Nanami.O		MIOKO.T	MIOKO.T	Etsuko.F		
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Body Balance		Reset Flow	Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		
		Nanami.O		chihiro.m	MIOKO.T	Nanami.O		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Animal Stretch	Basic 🍃						Back & Spine	
chihiro.m	A.I.O						MIOKO.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🍃	Pilates Workout						Basic 🍃	
A.I.O	Etsuko.F						A.I.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Reset Flow	Waist 🍃						Hip & Leg 🍃	
chihiro.m	A.I.O						MIOKO.T	

pilatesK 西宮ガーデンズ*店			【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール		
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
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	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Back & Spine	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	Style up Pilates	Basic 🌿
chihiro.m	MIOKO.T	Etsuko.F	Nanami.O	Etsuko.F	AI.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist 🌿	Body Balance	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿	Animal Stretch
AI.O	Nanami.O	Etsuko.F	MIOKO.T	Etsuko.F	chihiro.m
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Reset Flow
AI.O	AI.O	Kihiro.K	Nanami.O	Nanami.O	chihiro.m
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿			
	AI.O	Etsuko.F			
	16:30 ~ 17:30				
	Basic 🌿				
	Nanami.O				
	18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg 🌿				
MIOKO.T					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Reset Flow	Back & Spine	Pre Basic 🌿
Etsuko.F			chihiro.m	MIOKO.T	Etsuko.F
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Body Balance			Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Shape up waist
Nanami.O			AI.O	MIOKO.T	Etsuko.F
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic 🌿			Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Body Balance
Etsuko.F	chihiro.m	Nanami.O	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。