

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/11 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
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	Power up Control	Beauty Conditioning	Back & Arm	Style up Pilates	Pilates Cardio	Waist	Basic
MIOKO.T	Nanami.O	Nanami.O	MIOKO.T	Etsuko.F	Nanami.O	chihiro.m	A.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
Style up Pilates	Release&Strength	Hip & Leg	Power up Control	Hip Punch	Back & Arm	Release&Strength	Waist
Etsuko.F	Nanami.O	Etsuko.F	Nanami.O	MIOKO.T	chihiro.m	chihiro.m	A.O
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 & Arm	Hip & Leg	Basic	Beauty Conditioning	Pre Basic	Beauty Conditioning	Back & Spine	Pilates Cardio
MIOKO.T	MIOKO.T	A.O	Nanami.O	Etsuko.F	Nanami.O	MIOKO.T	Nanami.O
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close
		Power up Control	Hip Punch				
		Nanami.O	MIOKO.T				
		16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm					
		A.O					
		18:00 ~ 19:00					
		Style up Pilates					
		Etsuko.F					
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
Waist	Reset Flow			Release&Strength	Hip & Leg	Pre Basic	Hip Punch
A.O	chihiro.m			chihiro.m	Etsuko.F	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
Shape up waist	Basic			Waist	Reset Flow	Back & Arm	Release&Strength
Etsuko.F	A.O			A.O	chihiro.m	A.O	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	Pilates Cardio			Reset Flow	Style up Pilates	Power up Control	Back & Arm
A.O	chihiro.m			chihiro.m	Etsuko.F	Nanami.O	chihiro.m

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
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
Shape up waist	Reset Flow	Release&Strength	Hip & Leg	Back & Spine	Release&Strength	Back & Arm	Pre Basic
Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m	MIOKO.T	MIOKO.T	chihiro.m	MIOKO.T	Etsuko.F
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
Basic	Pilates Cardio	Pre Basic	Back & Spine	Pilates Cardio	Pre Basic	Reset Flow	Shape up waist
A.I.O	chihiro.m	Etsuko.F	MIOKO.T	Nanami.O	Etsuko.F	chihiro.m	Etsuko.F
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
Style up Pilates	Hip & Leg	Shape up waist	Power up Control	Beauty Conditioning	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm
Etsuko.F	MIOKO.T	Etsuko.F	Nanami.O	Nanami.O	chihiro.m	MIOKO.T	A.I.O
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Beauty Conditioning	Back & Arm	Reset Flow				
	Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Back & Spine		Waist				
	MIOKO.T		chihiro.m				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Basic		Release&Strength				
	Etsuko.F		Nanami.O				
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm				Basic	Style up Pilates	Pilates Cardio	Hip & Leg
MIOKO.T				A.I.O	Etsuko.F	chihiro.m	MIOKO.T
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Power up Control				Hip Punch	Waist	Pre Basic	Back & Spine
Nanami.O				MIOKO.T	A.I.O	Etsuko.F	MIOKO.T
21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg				Waist	Beauty Conditioning	Shape up waist	Basic
MIOKO.T				A.I.O	Etsuko.F	Etsuko.F	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時間前を切った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 西宮ガーデンズ*店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/11 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
Pilates Cardio	Basic 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	Power up Control	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
chihiro.m	Nanami.O	Etsuko.F	A.I.O	Nanami.O	MIOKO.T	A.I.O	A.I.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	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Spine	Waist 🌿	Release&Strength	
A.I.O	Kihiro.K	MIOKO.T	Nanami.O	MIOKO.T	MIOKO.T	A.I.O	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	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Power up Control	Beauty Conditioning 🌿	Reset Flow	Release&Strength	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Nanami.O	Nanami.O	Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m	Etsuko.F	Nanami.O	A.I.O	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌿	Style up Pilates						Shape up waist	
Nanami.O	Etsuko.F						Etsuko.F	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Reset Flow							Beauty Conditioning 🌿	
chihiro.m							Etsuko.F	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿							Power up Control	
A.I.O							Nanami.O	
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Reset Flow	Power up Control		
		chihiro.m	MIOKO.T	A.I.O	chihiro.m	Nanami.O		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg 🌿	Back & Spine	Style up Pilates	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿			
	MIOKO.T	MIOKO.T	Etsuko.F	Etsuko.F	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			
Pilates Cardio	Release&Strength	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Style up Pilates				
chihiro.m	chihiro.m	Etsuko.F	chihiro.m	Etsuko.F				

pilatesK 西宮ガーデンズ*店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール				
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
日	月	火	水	木	金	土
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
Waist 🌈		Reset Flow	Hip Punch	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌈	Power up Control
A.I.O		chihiro.m	MIOKO.T	chihiro.m	Nanami.O	Nanami.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow		Hip & Leg 🌈	Style up Pilates	Back & Arm 🌈	Back & Spine	Reset Flow
chihiro.m		Nanami.O	Etsuko.F	A.I.O	MIOKO.T	chihiro.m
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Pre Basic 🌈	Release&Strength	Hip & Leg 🌈	Waist 🌈
A.I.O		Nanami.O	Etsuko.F	chihiro.m	MIOKO.T	A.I.O
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	15:00 ~ 16:00
Pilates Cardio						Style up Pilates
chihiro.m						Etsuko.F
close						16:30 ~ 17:30
						Basic 🌈
						A.I.O
						18:00 ~ 19:00
						Hip Punch
						MIOKO.T
						18:00 ~ 19:00
Waist 🌈		Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Basic 🌈		
A.I.O		Nanami.O	Etsuko.F	Nanami.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Release&Strength	Basic 🌈	Back & Arm 🌈			
chihiro.m	Nanami.O	A.I.O	chihiro.m			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌈	Back & Spine	Hip & Leg 🌈	Reset Flow			
A.I.O	MIOKO.T	MIOKO.T	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。