pilatesK　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【 11/01 ～ 11/08 】 スケジュール

2026/10/22 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 jump to burn AI.O	10:30 ～ 11:30 Style up Pilates Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine MIOKO.T	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Power up Control Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm chihiro.m	
12:30 ～ 13:30 Back＆Arm MIOKO.T	12:00 ～ 13:00 Beauty Conditioning Kihiro.K	12:00 ～ 13:00 Basic chihiro.m	12:00 ～ 13:00 Pre Basic Etsuko.F	12:00 ～ 13:00 Shape up waist Etsuko.F	12:00 ～ 13:00 Waist AI.O	12:00 ～ 13:00 Pre Basic NORIKA.H	
14:30 ～ 15:30 Basic AI.O	13:30 ～ 14:30 Waist Kihiro.K	13:30 ～ 14:30 Power up Control Nanami.O	13:30 ～ 14:30 Hip Punch MIOKO.T	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg chihiro.m	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre Nanami.O	13:30 ～ 14:30 jump to burn AI.O	
16:30 ～ 17:30 Hip Punch MIOKO.T	close	15:00 ～ 16:00 Beauty Conditioning Etsuko.F	close	close	close	15:00 ～ 16:00 Waist chihiro.m	close
close		16:30 ～ 17:30 Back＆Arm Nanami.O				16:30 ～ 17:30 Shape up waist NORIKA.H	
		18:00 ～ 19:00 Pilates Barre chihiro.m				18:00 ～ 19:00 Basic AI.O	
	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg chihiro.m	close	18:00 ～ 19:00 Power up Control Nanami.O	18:00 ～ 19:00 Basic AI.O	18:00 ～ 19:00 Reset Flow chihiro.m	close	
	19:30 ～ 20:30 Basic AI.O		19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Etsuko.F	19:30 ～ 20:30 Reset Flow chihiro.m	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg chihiro.m		
	21:00 ～ 22:00 Reset Flow chihiro.m		21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg Nanami.O	21:00 ～ 22:00 jump to burn AI.O	21:00 ～ 22:00 Basic AI.O		

pilatesK　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【 11/09 ～ 11/16 】 スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ～ 11:30 Pilates Barre Nanami.O	10:30 ～ 11:30 Basic AI.O	10:30 ～ 11:30 Hip Punch MIOKO.T	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg chihiro.m	10:30 ～ 11:30 Waist AI.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Etsuko.F	10:30 ～ 11:30 Power up Control Nanami.O
	12:00 ～ 13:00 Power up Control Nanami.O	12:00 ～ 13:00 Hip Punch MIOKO.T	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm MIOKO.T	12:00 ～ 13:00 Reset Flow chihiro.m	12:00 ～ 13:00 Power up Control Nanami.O	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg MIOKO.T	12:00 ～ 13:00 Pre Basic Etsuko.F
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg MIOKO.T	13:30 ～ 14:30 Reset Flow chihiro.m	13:30 ～ 14:30 Pilates Barre chihiro.m	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning Nanami.O	13:30 ～ 14:30 Basic chihiro.m	14:30 ～ 15:30 Beauty Conditioning Kihiro.K	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Nanami.O
	close	close	close	close	15:00 ～ 16:00 jump to burn AI.O	16:30 ～ 17:30 Style up Pilates Etsuko.F	close
					16:30 ～ 17:30 Pilates Barre Nanami.O	close	
					18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg chihiro.m		
	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Etsuko.F	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Etsuko.F	18:00 ～ 19:00 jump to burn AI.O	18:00 ～ 19:00 Basic AI.O	close	close	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm AI.O
	19:30 ～ 20:30 Style up Pilates Etsuko.F	19:30 ～ 20:30 Power up Control Nanami.O	19:30 ～ 20:30 Basic chihiro.m	19:30 ～ 20:30 jump to burn AI.O			19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning Etsuko.F
	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine MIOKO.T	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning Etsuko.F	21:00 ～ 22:00 Waist AI.O	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Nanami.O			21:00 ～ 22:00 jump to burn AI.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　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール　2026/10/22 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
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	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Basic	Pilates Barre	Back＆Spine	Waist	jump to burn	Reset Flow	Back＆Spine	Hip＆Leg
Nanami.O	chihiro.m	MIOKO.T	chihiro.m	AI.O	chihiro.m	MIOKO.T	Nanami.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	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00
Hip Punch	Hip＆Leg	Basic	Power up Control	Back＆Arm	Beauty Conditioning	Shape up waist	Back＆Arm
MIOKO.T	MIOKO.T	AI.O	Nanami.O	MIOKO.T	Nanami.O	Etsuko.F	Nanami.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	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30
Power up Control	Back＆Spine	Hip Punch	Basic	Style up Pilates	Basic	Reset Flow	Hip Punch
Nanami.O	MIOKO.T	MIOKO.T	chihiro.m	Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m	MIOKO.T
close	close	close	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	15:00 ～ 16:00	close
				Pre Basic	Pilates Barre	Hip＆Leg	
				Etsuko.F	Nanami.O	MIOKO.T	
				16:30 ～ 17:30	close	16:30 ～ 17:30	
				Waist		Style up Pilates	
				AI.O		Etsuko.F	
				18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	
				Hip Punch		Basic	
				MIOKO.T		chihiro.m	
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close		close	18:00 ～ 19:00
Hip＆Leg	Waist	Reset Flow	Pilates Barre				Back＆Spine
MIOKO.T	chihiro.m	chihiro.m	Nanami.O				MIOKO.T
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30
Pilates Barre	jump to burn	Waist	Hip＆Leg				Beauty Conditioning
chihiro.m	AI.O	AI.O	MIOKO.T				Etsuko.F
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00
Reset Flow	Basic	Hip＆Leg	Back＆Spine				Basic
chihiro.m	AI.O	chihiro.m	MIOKO.T				Etsuko.F

pilatesK　西宮ｶﾞｰﾃﾞﾝｽﾞ店　【 11/25 ～ 11/30 】 スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
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
Reset Flow	Basic	Hip Punch	Reset Flow	Beauty Conditioning	Pilates Barre
chihiro.m	AI.O	MIOKO.T	chihiro.m	Nanami.O	Nanami.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
Back＆Spine	Beauty Conditioning	Basic	Pre Basic	jump to burn	Back＆Arm
MIOKO.T	Etsuko.F	Nanami.O	Etsuko.F	AI.O	AI.O
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30	13:30 ～ 14:30
Hip＆Leg	jump to burn	Hip＆Leg	Beauty Conditioning	Pilates Barre	Basic
MIOKO.T	AI.O	MIOKO.T	Nanami.O	Nanami.O	Nanami.O
close	close	close	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30	close
			Hip＆Leg	Basic	
			chihiro.m	AI.O	
			16:30 ～ 17:30	close	
			Power up Control		
			Nanami.O		
			18:00 ～ 19:00		
			Style up Pilates		
			Etsuko.F		
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	close	close	18:00 ～ 19:00
Basic	Waist	Back＆Arm			Style up Pilates
Nanami.O	chihiro.m	AI.O			Etsuko.F
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30			19:30 ～ 20:30
Shape up waist	Pre Basic	Power up Control			Waist
Etsuko.F	Etsuko.F	Nanami.O			AI.O
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			21:00 ～ 22:00
jump to burn	Reset Flow	Waist			Hip Punch
AI.O	chihiro.m	AI.O			MIOKO.T

：休講可能レッスン
・クラスの振替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。