

阪急西宮ガーデンズ店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Release&Strength Key	close	10:30~11:30 Basic NORIKA.H	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H		10:30~11:30 Pilates Barre miho.S	10:30~11:30 Basic miho.S	10:30~11:30 Waist Miyu.H	
12:00~13:00 Pilates Cardio Miyu.H		12:30~13:30 Waist Miyu.H	12:30~13:30 Basic NORIKA.H		12:30~13:30 Hip&Leg Miyu.H	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Key	12:00~13:00 Basic NORIKA.H	
13:30~14:30 Basic NORIKA.H						13:30~14:30 Waist Miyu.H	13:30~14:30 Shape up Waist Key	
15:00~16:00 Jump to Burn Key						15:00~16:00 Advance miho.S	15:00~16:00 Hip&Leg Miyu.H	
							17:30~18:30 Jump to Burn Key	
			18:00~19:00 Basic miho.S	18:00~19:00 Style up pilates Key	18:00~19:00 Hip&Leg miho.S	18:00~19:00 Back&Arm miho.S		
			19:30~20:30 Power up Control Key	19:30~20:30 Advance miho.S	19:30~20:30 Basic NORIKA.H	19:30~20:30 Waist Miyu.H		
			21:00~22:00 Pilates Barre miho.S	21:00~22:00 Shape up Waist Key	21:00~22:00 Back&Arm miho.S	21:00~22:00 Basic NORIKA.H		

阪急西宮ガーデンズ店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30~11:30 Waist sp Xmas Miyu.H		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Key	10:30~11:30 Stretch & Conditioning miho.S	10:30~11:30 Basic NORIKA.H	close
	12:30~13:30 Style up pilates Key	12:30~13:30 Hip&Leg Miyu.H		12:30~13:30 Basic NORIKA.H	12:00~13:00 Basic NORIKA.H	12:00~13:00 Jump to Burn Key	
					13:30~14:30 Pilates Cardio Miyu.H	13:30~14:30 Style up pilates Key	
					15:00~16:00 Back&Arm miho.S	15:00~16:00 Basic NORIKA.H	
					17:30~18:30 Waist sp Xmas Miyu.H		
	18:00~19:00 Waist sp Xmas Miyu.H	18:00~19:00 Power up Control Key	18:00~19:00 Hip&Leg Miyu.H	18:00~19:00 Basic NORIKA.H			
	19:30~20:30 Back&Spine Key	19:30~20:30 Basic NORIKA.H	19:30~20:30 Shape up Waist Key	19:30~20:30 Stretch & Conditioning miho.S			
	21:00~22:00 Basic NORIKA.H	21:00~22:00 Release&Strength Key	21:00~22:00 Waist sp Xmas Miyu.H	21:00~22:00 Hip&Leg Miyu.H			

- 📌: 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。

阪急西宮ガーデンズ店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月15日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Advance miho.S		10:30～11:30 Release&Strength Miyu.H	10:30～11:30 Waist sp Xmas miho.S	10:30～11:30 Power up Control Key	close	10:30～11:30 Back&Spine Key
12:30～13:30 Back&Arm 未定	12:30～13:30 Basic NORIKA.H		12:30～13:30 Back&Spine Key	12:00～13:00 Style up pilates Key	12:00～13:00 Basic NORIKA.H		12:30～13:30 Basic NORIKA.H
				13:30～14:30 Basic Miyu.H	13:30～14:30 Back&Spine Key		
				15:00～16:00 Pilates Barre miho.S	15:00～16:00 Back&Arm NORIKA.H		
				17:30～18:30 Pilates Cardio Miyu.H			
18:00～19:00 Jump to Burn Key	18:00～19:00 Release&Strength Key	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Waist sp Xmas miho.S				18:00～19:00 Waist sp Xmas miho.S
19:30～20:30 Hip&Leg Miyu.H	19:30～20:30 Basic NORIKA.H	19:30～20:30 Back&Arm 未定	19:30～20:30 Basic NORIKA.H				19:30～20:30 Pilates Cardio Miyu.H
21:00～22:00 Style up pilates Key	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Key	21:00～22:00 Stretch & Conditioning miho.S	21:00～22:00 Hip&Leg miho.S				21:00～22:00 Stretch & Conditioning miho.S

阪急西宮ガーデンズ店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 Back&Arm NORIKA.H		10:30～11:30 Advance miho.S	10:30～11:30 Back&Arm NORIKA.H	10:30～11:30 Basic miho.S	close	close
12:30～13:30 Shape up Waist Key		12:30～13:30 Hip&Leg Miyu.H	12:00～13:00 Waist miho.S	12:00～13:00 Hip&Leg Miyu.H		
			13:30～14:30 Shape up Waist Key	13:30～14:30 Advance miho.S		
			15:00～16:00 Basic NORIKA.H	15:00～16:00 Release&Strength Miyu.H		
			17:30～18:30 Hip&Leg Miyu.H			
18:00～19:00 Pilates Barre miho.S	18:00～19:00 Basic NORIKA.H	18:00～19:00 Back&Arm NORIKA.H				
19:30～20:30 Waist sp Xmas Miyu.H	19:30～20:30 Pilates Workout (members only) Key	19:30～20:30 Release&Strength Miyu.H				
21:00～22:00 Basic miho.S	21:00～22:00 Back&Arm NORIKA.H	21:00～22:00 Basic NORIKA.H				

👉: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00-18:00

※上記受付時間外はお客様にてのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)