

阪急西宮ガーデンズ店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Waist Miyu.H	10:30~11:30 Pilates Workout Key	10:30~11:30 Basic Miyu.H	close	10:30~11:30 Waist Miyu.H	10:30~11:30 Basic Miyu.H
		12:00~13:00 Jump to Burn Key	12:00~13:00 Basic NORIKA.H	12:00~13:00 Style up pilates Key		12:30~13:30 Advance miho.S	12:30~13:30 Back&Spine Key
		13:30~14:30 Back&Arm NORIKA.H	13:30~14:30 Stretch & Conditioning miho.S	13:30~14:30 Hip&Leg Miyu.H			
		15:00~16:00 Style up pilates Key	15:00~16:00 Back&Arm NORIKA.H	15:00~16:00 Shape up Waist Key			
		17:30~18:30 Basic Miyu.H	17:30~18:30 Pilates Barre miho.S				
					18:00~19:00 Pilates Cardio mami	18:00~19:00 Release&Strength Miyu.H	
					19:30~20:30 Basic NORIKA.H	19:30~20:30 Jump to Burn Key	
					21:00~22:00 Body Balance mami	21:00~22:00 Basic NORIKA.H	

阪急西宮ガーデンズ店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30~11:30 Body Balance mami	10:30~11:30 Advance miho.S	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H	close	10:30~11:30 Basic Miyu.H	10:30~11:30 Jump to Burn Key		
	12:30~13:30 Power up Control Key	12:00~13:00 Back&Arm NORIKA.H	12:00~13:00 Pilates Barre miho.S		12:30~13:30 Stretch & Conditioning miho.S	12:30~13:30 Pilates Cardio Miyu.H		
		13:30~14:30 Release&Strength Miyu.H	13:30~14:30 Basic NORIKA.H					
		15:00~16:00 Hip&Leg miho.S	15:00~16:00 Waist miho.S					
		17:30~18:30 Basic NORIKA.H						
18:00~19:00 Back&Arm miho.S	18:00~19:00 Basic NORIKA.H					18:00~19:00 Back&Spine Key	18:00~19:00 Basic NORIKA.H	18:00~19:00 Waist miho.S
19:30~20:30 Basic Miyu.H	19:30~20:30 Pilates Cardio Miyu.H					19:30~20:30 Waist miho.S	19:30~20:30 Hip&Leg miho.S	19:30~20:30 Pilates Workout Key
21:00~22:00 Stretch & Conditioning miho.S	21:00~22:00 Back&Arm NORIKA.H					21:00~22:00 Style up pilates Key	21:00~22:00 Back&Arm NORIKA.H	21:00~22:00 Pilates Barre miho.S

- 👉: 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【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30~11:30 Basic NORIKA.H	10:30~11:30 Release&Strength Miyu.H	10:30~11:30 Waist Miyu.H	close	10:30~11:30 Power up Control Key	10:30~11:30 Basic Mirai.Y		10:30~11:30 Pilates Cardio Miyu.H	
12:30~13:30 Hip&Leg miho.S	12:00~13:00 Basic NORIKA.H	12:00~13:00 Back&Arm NORIKA.H		12:30~13:30 Waist 未定	12:30~13:30 Style up pilates Key		12:30~13:30 Back&Arm Mirai.Y	
	13:30~14:30 Jump to Burn Key	13:30~14:30 Advance miho.S						
	15:00~16:00 Back&Arm NORIKA.H	15:00~16:00 Basic NORIKA.H						
	17:30~18:30 Shape up Waist Key							
18:00~19:00 Power up Control Key					18:00~19:00 Stretch & Conditioning miho.S	18:00~19:00 Hip&Leg miho.S	18:00~19:00 Basic NORIKA.H	18:00~19:00 Back&Spine Key
19:30~20:30 Waist Miyu.H					19:30~20:30 Basic Mirai.Y	19:30~20:30 Waist 未定	19:30~20:30 Body Balance miho.S	19:30~20:30 Pilates Barre miho.S
21:00~22:00 Style up pilates Key					21:00~22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Shape up Waist Key	21:00~22:00 Pilates Workout Key

阪急西宮ガーデンズ店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30~11:30 Basic Miyu.H	10:30~11:30 Release&Strength Miyu.H	close	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H	10:30~11:30 Pilates Barre miho.S		10:30~11:30 Basic Mirai.Y	
12:00~13:00 Body Balance miho.S	12:00~13:00 Basic Mirai.Y		12:30~13:30 Back&Arm miho.S	12:30~13:30 Pilates Workout Key		12:30~13:30 Hip&Leg Miyu.H	
13:30~14:30 Waist Mirai.Y	13:30~14:30 Pilates Cardio Miyu.H						
15:00~16:00 Basic miho.S	15:00~16:00 Back&Arm Mirai.Y						
17:30~18:30 Jump to Burn Key							
				18:00~19:00 Shape up Waist Key	18:00~19:00 Basic Mirai.Y	18:00~19:00 Hip&Leg Miyu.H	18:00~19:00 Waist Miyu.H
				19:30~20:30 Basic Mirai.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Miyu.H	19:30~20:30 Advance miho.S	19:30~20:30 Body Balance miho.S
				21:00~22:00 Back&Spine Key	21:00~22:00 Back&Arm Mirai.Y	21:00~22:00 Basic Miyu.H	21:00~22:00 Style up pilates Key

👉: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

※上記受付時間外は電話でのお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)