

阪急西宮ガーデンズ店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

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

阪急西宮ガーデンズ店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Pilates Cardio Miyu.H	close	10:30~11:30 Body Balance miho.S	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Waist miho.S	10:30~11:30 Basic Miyu.H	
12:00~13:00 Advance miho.S		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Pilates Barre miho.S		12:30~13:30 Hip Punch Key	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Body Balance miho.S	
13:30~14:30 Waist Miyu.H						13:30~14:30 Power up Control Key	13:30~14:30 Back&Spine Miyu.H	
15:00~16:00 Basic miho.S						15:00~16:00 Pilates Barre miho.S	15:00~16:00 Back&Arm miho.S	
							17:30~18:30 Hip&Leg Key	
			18:00~19:00 Back&Spine Miyu.H	18:00~19:00 Hip Punch Key	18:00~19:00 Basic miho.S	18:00~19:00 Back&Arm miho.S		
			19:30~20:30 Shape up Waist Key	19:30~20:30 Stretch & Conditioning Key	19:30~20:30 Pilates Workout Key	19:30~20:30 Basic 未定		
			21:00~22:00 Waist Miyu.H	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00~22:00 Jump to Burn 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4回に制限されます。

阪急西宮ガーデンズ店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip Punch Key	10:30~11:30 Advance miho.S	10:30~11:30 Pilates Workout Key	10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Basic miho.S	close
	12:30~13:30 Waist miho.S	12:30~13:30 Release&Strength Miyu.H	12:00~13:00 Hip&Leg Miyu.H	12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Spine Miyu.H	12:00~13:00 Hip Punch Key	
			13:30~14:30 Pilates Barre miho.S		13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Back&Arm miho.S	
			15:00~16:00 Waist Miyu.H		15:00~16:00 Shape up Waist Key	15:00~16:00 Stretch & Conditioning Key	
			17:30~18:30 Basic 未定		17:30~18:30 Pilates Cardio Miyu.H		
	18:00~19:00 Back&Arm Key	18:00~19:00 Hip&Leg Miyu.H		18:00~19:00 Release&Strength Miyu.H			
	19:30~20:30 Advance miho.S	19:30~20:30 Power up Control Key		19:30~20:30 Basic 未定			
	21:00~22:00 Jump to Burn Key	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Back&Spine Miyu.H			

阪急西宮ガーデンズ店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Pilates Barre miho.S	10:30~11:30 Back&Arm miho.S		10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip Punch Key	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H	close
12:30~13:30 Hip&Leg Miyu.H	12:30~13:30 Pilates Cardio Miyu.H		12:30~13:30 Power up Control Key	12:00~13:00 Back&Arm miho.S	12:00~13:00 Basic 未定	
				13:30~14:30 Shape up Waist Key	13:30~14:30 Back&Spine Miyu.H	
				15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Jump to Burn miho.S	
				17:30~18:30 Waist miho.S		
18:00~19:00 Body Balance miho.S	18:00~19:00 Waist Miyu.H	18:00~19:00 Basic miho.S	18:00~19:00 Advance miho.S			
19:30~20:30 Hip Punch Key	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg Miyu.H	19:30~20:30 Waist Miyu.H			
21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Pilates Workout Key	21:00~22:00 Body Balance miho.S	21:00~22:00 Pilates Barre miho.S			

：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電話で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）