

阪急西宮ガーデンズ店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月15日更新

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

阪急西宮ガーデンズ店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Waist NORIKA.H		10:30~11:30 Hip Punch Key	10:30-11:30 Hip&Leg Miyu.H	10:30-11:30 Hip Punch Key	close	10:30~11:30 Hip&Leg miho.S	10:30~11:30 Back&Spine Miyu.H
12:30~13:30 Body Balance miho.S		12:30~13:30 Stretch & Conditioning miho.S	12:00~13:00 Basic Satsuki.I	12:00~13:00 Pilates Barre miho.S		12:30~13:30 Pilates Cardio Miyu.H	12:30~13:30 Basic Satsuki.I
			13:30~14:30 Back&Spine Miyu.H	13:30~14:30 Basic Key			
			15:00~16:00 Pilates Workout Key	15:00~16:00 Waist NORIKA.H			
			17:30~18:30 Basic Satsuki.I				
18:00~19:00 Basic Satsuki.I	18:00~19:00 Back&Arm miho.S	18:00~19:00 Basic Satsuki.I				18:00~19:00 Pilates Barre miho.S	18:00~19:00 Waist NORIKA.H
19:30~20:30 Power up Control Key	19:30~20:30 Basic NORIKA.H	19:30~20:30 Hip&Leg Miyu.H				19:30~20:30 Basic Satsuki.I	19:30~20:30 Hip Punch Key
21:00~22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00~22:00 Jump to Burn miho.S	21:00~22:00 Shape up Waist NORIKA.H				21:00~22:00 Power up Control Key	21:00~22:00 Back&Arm NORIKA.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4回に制限されます。

阪急西宮ガーデンズ店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:30 Basic NORIKA.H	10:30~11:30 Back&Arm NORIKA.H	10:30~11:30 Basic Satsuki.I	close	10:30~11:30 Waist NORIKA.H	10:30~11:30 Power up Control Key NORIKA.H	
	12:30~13:30 Hip&Leg Miyu.H	12:00~13:00 Basic Satsuki.I	12:00~13:00 Waist NORIKA.H		12:30~13:30 Back&Arm NORIKA.H	12:30~13:30 Release&Strength Key	
		13:30~14:30 Hip Punch Key	13:30~14:30 Pilates Workout Key				
		15:00~16:00 Shape up Waist NORIKA.H	15:00~16:00 Back&Arm NORIKA.H				
		17:30~18:30 Back&Spine Key					
18:00~19:00 Power up Control Key	18:00~19:00 Release&Strength Key				18:00~19:00 Stretch & Conditioning Key	18:00~19:00 Back&Arm NORIKA.H	18:00~19:00 Basic NORIKA.H
19:30~20:30 Waist NORIKA.H	19:30~20:30 Basic Satsuki.I				19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Basic Satsuki.I	19:30~20:30 Jump to Burn Key
21:00~22:00 Basic Satsuki.I	21:00~22:00 Hip Punch Key				21:00~22:00 Basic Satsuki.I	21:00~22:00 Shape up Waist NORIKA.H	21:00~22:00 Back&Arm NORIKA.H

阪急西宮ガーデンズ店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 Back&Spine Key	10:30~11:30 Stretch & Conditioning Key	10:30~11:30 Pilates Cardio Miyu.H	close	10:30~11:30 Jump to Burn Key	10:30~11:30 Basic Satsuki.I
12:30~13:30 Basic Satsuki.I	12:00~13:00 Hip&Leg Miyu.H	12:00~13:00 Shape up Waist NORIKA.H		12:00~13:00 Basic Satsuki.I	12:30~13:30 Pilates Barre NORIKA.H
	13:30~14:30 Basic Satsuki.I	13:30~14:30 Back&Spine Miyu.H		13:30~14:30 Waist NORIKA.H	
	15:00~16:00 Power up Control Key	15:00~16:00 Basic Satsuki.I		15:00~16:00 Body Balance Miyu.H	
	17:30~18:30 Waist Miyu.H			17:30~18:30 Hip&Leg Miyu.H	
18:00~19:00 Hip&Leg Miyu.H					18:00~19:00 Hip&Leg Miyu.H
19:30~20:30 Pilates Barre NORIKA.H					19:30~20:30 Back&Arm NORIKA.H
21:00~22:00 Pilates Cardio Miyu.H					21:00~22:00 Pilates Workout 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）