



pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ miho.S	10:30~11:30 Basic ♪ Rio		10:30~11:30 Advance Rio	10:30~11:30 Style up pilates Key	10:30~11:30 Pilates Barre miho.S	close	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miho.S
12:00					12:00~13:00 Release&Strength Rio	12:00~13:00 Waist ♪ Rio		12:30~13:30 Basic ♪ Miyu.H
13:30	12:30~13:30 Back&Spine Rio	12:30~13:30 Back&Arm ♪ miho.S		12:30~13:30 Basic ♪ Miyu.H	13:30~14:30 Basic ♪ Miyu.H	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ miho.S		
15:00					15:00~16:00 Power up Control Rio	15:00~16:00 Basic ♪ Rio		
17:00					17:30~18:30 Waist ♪ Miyu.H			
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ Key	18:00~19:00 Back&Spine Rio	18:00~19:00 Waist ♪ Miyu.H	18:00~19:00 Back&Arm ♪ miho.S				18:00~19:00 Waist ♪ Rio
19:30	19:30~20:30 Waist ♪ Miyu.H	19:30~20:30 Basic ♪ Miyu.H	19:30~20:30 Pilates Barre miho.S	19:30~20:30 Waist ♪ Miyu.H				19:30~20:30 Pilates Workout Key
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Key	21:00~22:00 Shape up Waist Key	21:00~22:00 Basic ♪ Miyu.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ miho.S				21:00~22:00 Back&Spine Rio

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Miyu.H		10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ♪ Key	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ miho.S	close	10:30~11:30 Style up pilates Key
12:00				12:00~13:00 Back&Arm ♪ miho.S	12:00~13:00 Basic ♪ Miyu.H		12:30~13:30 Basic ♪ Miyu.H
13:30	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ miho.S		12:30~13:30 Jump to Burn Rio	13:30~14:30 Pilates Workout Key	13:30~14:30 Back&Arm ♪ miho.S		
15:00				15:00~16:00 Basic ♪ Miyu.H	15:00~16:00 Waist ♪ Miyu.H		
17:00				17:30~18:30 Pilates Barre miho.S			
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Key	18:00~19:00 Basic ♪ Rio	18:00~19:00 Release&Strength Key				18:00~19:00 Back&Spine Rio
19:30	19:30~20:30 Advance Rio	19:30~20:30 Back&Arm ♪ miho.S	19:30~20:30 Pilates Barre miho.S				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miho.S
21:00	21:00~22:00 Style up pilates Key	21:00~22:00 Shape up Waist Rio	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Key				21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio

♪：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。



pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

2024/10/16～2024/10/31

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

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
10:30		10:30～11:30 Power up Control Key	10:30～11:30 Pilates Barre miho.S	10:30～11:30 Pilates Workout Key	close	10:30～11:30 Waist ♪ miho.S	10:30～11:30 Back&Arm ♪ miho.S	
12:00		12:30～13:30 Basic ♪ miho.S	12:00～13:00 Jump to Burn Rio	12:00～13:00 Waist ♪ Miyu.H		12:30～13:30 Hip&Leg ♪ Miyu.H	12:30～13:30 Basic ♪ Miyu.H	
13:30			13:30～14:30 Basic ♪ miho.S	13:30～14:30 Release&Strength Key				
15:00			15:00～16:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio	15:00～16:00 Basic ♪ Miyu.H				
17:00			17:30～18:30 Shape up Waist Key					
18:00	18:00～19:00 Basic ♪ Miyu.H	18:00～19:00 Waist ♪ Miyu.H				18:00～19:00 Basic ♪ Key	18:00～19:00 Release&Strength Rio	18:00～19:00 Shape up Waist Key
19:30	19:30～20:30 Back&Arm ♪ miho.S	19:30～20:30 Advance Rio				19:30～20:30 Back&Arm ♪ miho.S	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ Miyu.H	19:30～20:30 Basic ♪ miho.S
21:00	21:00～22:00 Hip&Leg ♪ Miyu.H	21:00～22:00 Basic ♪ Miyu.H				21:00～22:00 Jump to Burn Key	21:00～22:00 Power up Control Rio	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）