



pilates

# pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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



pilates

# pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 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)