



pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

更新日2024/4/15

2024/5/1~2024/5/15

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

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
10:30		10:30~11:30 Basic miho.S	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Rio	10:30~11:30 Power up Control Key		10:30~11:30 Waist 未定	10:30~11:30 Release&Strength Rio
12:00		12:30~13:30 Pilates Barre Rio	12:00~13:00 Basic miho.S	12:00~13:00 Back&Arm pure		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Advance Rio
13:30			13:30~14:30 Hip&Leg Key	13:30~14:30 Basic miho.S			
15:00			15:00~16:00 Pilates Barre Rio	15:00~16:00 Jump to Burn Key			
17:00					close		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg pure	18:00~19:00 Basic miho.S	17:30~18:30 Back&Arm Key			18:00~19:00 Release&Strength Rio	18:00~19:00 Hip&Leg pure
19:30	19:30~20:30 Back&Arm pure	19:30~20:30 Pilates Workout pure				19:30~20:30 Back&Arm pure	19:30~20:30 Basic miho.S
21:00	21:00~22:00 Basic miho.S	21:00~22:00 Hip&Leg pure				21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Back&Arm pure

・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

2024/5/16~20234/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:30		10:30~11:30 Waist ↓ miho.S	10:30~11:30 Basic ↓ miho.S	10:30~11:30 Stretch&Conditioning ↓ Key	close	10:30~11:30 Basic ↓ miho.S	10:30~11:30 Hip&Leg ↓ Key	
12:00		12:30~13:30 Pilates Workout Luna	12:00~13:00 Power up Control Key	12:00~13:00 Basic ↓ Rio		12:30~13:30 Waist ↓ miho.S	12:30~13:30 Basic ↓ miho.S	
13:30			13:30~14:30 Waist ↓ miho.S	13:30~14:30 Back&Arm ↓ Key				
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg ↓ Key	15:00~16:00 Advance Rio				
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre Rio	18:00~19:00 Jump to Burn Key	17:30~18:30 Basic ↓ miho.S			18:00~19:00 Waist ↓ Rio	18:00~19:00 Basic ↓ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ↓ Key
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ↓ Key	19:30~20:30 Waist ↓ Rio				19:30~20:30 Basic ↓ 未定	19:30~20:30 Release&Strength Rio	19:30~20:30 Basic ↓ miho.S
21:00	21:00~22:00 Waist ↓ Rio	21:00~22:00 Back&Arm ↓ Key				21:00~22:00 Pilates Barre Rio	21:00~22:00 Waist ↓ Rio	21:00~22:00 Back&Arm ↓ Key

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
10:30	10:30~11:30 Waist ↓ miho.S	10:30~11:30 Pilates Barre Rio	close	close	10:30~11:30 Basic ↓ 未定	10:30~11:30 Power up Control Key		10:30~11:30 Basic ↓ 未定		
12:00	12:30~13:30 Basic ↓ 未定	12:00~13:00 Basic ↓ 未定			12:30~13:30 Basic ↓ miho.S	12:30~13:30 Basic ↓ 未定			12:30~13:30 Waist ↓ miho.S	
13:30	未定	13:30~14:30 Release&Strength Rio								
15:00		15:00~16:00 Basic ↓ 未定								
17:00		17:30~18:30								
18:00	18:00~19:00 Advance Rio	18:00~19:00 Waist ↓ Rio					18:00~19:00 Back&Arm ↓ Key	18:00~19:00 Basic ↓ Rio	18:00~19:00 Waist ↓ miho.S	18:00~19:00 Basic ↓ miho.S
19:30	19:30~20:30 Basic ↓ 未定						19:30~20:30 Basic ↓ miho.S	19:30~20:30 Jump to Burn Key	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ↓ Rio	19:30~20:30 Hip&Leg ↓ Key
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ↓ Rio						21:00~22:00 Hip&Leg ↓ Key	21:00~22:00 Waist ↓ Rio	21:00~22:00 Basic ↓ miho.S	21:00~22:00 Release&Strength Rio

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)