



pilates

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

更新日2024/5/28

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
10:30	10:30~11:30 Power up Control Key	close	10:30~11:30 Basic ♪ mao.y	10:30~11:30 Advance Rio		10:30~11:30 Basic ♪ mao.y	10:30~11:30 Waist ♪ miho.S	
12:00	12:00~13:00 Basic ♪ Rio		12:30~13:30 Stretch&Conditioning ♪ Rio	12:30~13:30 Basic ♪ mao.y		12:30~13:30 Basic ♪ miho.S	12:00~13:00 Basic ♪ miho.S	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Key		15:00~16:00 Basic ♪ Rio	15:00~16:00 Basic ♪ mao.y		15:00~16:00 Basic ♪ miho.S	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Key	
17:00			17:30~18:30 Back&Arm ♪ Key	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Key		18:00~19:00 Basic ♪ miho.S	18:00~19:00 Waist ♪ Rio	18:00~19:00 Release&Strength Rio
18:00			19:30~20:30 Basic ♪ miho.S	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y		19:30~20:30 Basic ♪ miho.S	19:30~20:30 Basic ♪ miho.S	19:30~20:30 Waist ♪ miho.S
19:30			21:00~22:00 Shape up Waist Key	21:00~22:00 Waist ♪ miho.S		21:00~22:00 Pilates Barre Rio	21:00~22:00 Basic ♪ Rio	21:00~22:00 Basic ♪ Rio
21:00								

♪：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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ miho.S	close	10:30~11:30 Waist ♪ Rio	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ miho.S		10:30~11:30 Back&Arm ♪ Key	10:30~11:30 Basic ♪ Key	10:30~11:30 Pilates Barre Rio	
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Rio		12:30~13:30 Basic ♪ miho.S	12:30~13:30 Release&Strength Rio		12:30~13:30 Basic ♪ Key	12:00~13:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio	12:00~13:00 Waist ♪ miho.S	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ miho.S						13:30~14:30 Back&Arm ♪ Key	13:30~14:30 Basic ♪ Rio	
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Rio							15:00~16:00 Waist ♪ Rio	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ miho.S
17:00								17:30~18:30	
18:00				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miho.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ Key	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miho.S	18:00~19:00 Shape up Waist Rio	17:30~18:30 Jump to Burn Key	
19:30				19:30~20:30 Basic ♪ Key	19:30~20:30 Jump to Burn Key	19:30~20:30 Pilates Workout Key	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miho.S		
21:00			21:00~22:00 Power up Control Key	21:00~22:00 Basic ♪ Rio	21:00~22:00 Waist ♪ miho.S	21:00~22:00 Release&Strength Rio			

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Waist ♪ miho.S	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ miho.S		10:30~11:30 Basic ♪ Rio	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Key	10:30~11:30 Pilates Workout Key
12:00		12:30~13:30 Power up Control Key	12:30~13:30 Basic ♪ miho.S		12:30~13:30 Shape up Waist Rio	12:00~13:00 Basic ♪ Key	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ miho.S
13:30						13:30~14:30 Advance Rio	13:30~14:30 Basic ♪ miho.S
15:00						15:00~16:00 Back&Arm ♪ Key	15:00~16:00 Release&Strength Rio
17:00						17:30~18:30	
18:00			18:00~19:00 Back&Arm ♪ Key	18:00~19:00 Waist ♪ Key	18:00~19:00 Release&Strength Rio	18:00~19:00 Jump to Burn Key	17:30~18:30 Pilates Barre Rio
19:30			19:30~20:30 Shape up Waist Rio	19:30~20:30 Basic ♪ Rio	19:30~20:30 Waist ♪ Rio	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Rio	
21:00		21:00~22:00 Basic ♪ Rio	21:00~22:00 Pilates Barre Rio	21:00~22:00 Basic ♪ Key	21:00~22:00 Back&Arm ♪ 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)