



pilates

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

更新日2024/6/15

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Basic ↓ 未定	10:30~11:30 Jump to Burn Key		10:30~11:30 Shape up Waist Rio	10:30~11:30 Basic ↓ 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ↓ miho.S	close
12:00	12:30~13:30 Back&Arm ↓ Key	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ↓ Key		12:30~13:30 Basic ↓ 未定	12:00~13:00 Waist ↓ miho.S	12:00~13:00 Basic ↓ 未定	
13:30	15:00~16:00 Hip&Leg ↓ miho.S	15:00~16:00 Shape up Waist Rio		15:00~16:00 Pilates Barre Rio	15:00~16:00 Pilates Workout Key	15:00~16:00 Basic ↓ 未定	
15:00	17:30~18:30 Shape up Waist Key	17:30~18:30 Shape up Waist Key		17:30~18:30 Pilates Workout Key	17:30~18:30 Shape up Waist Key		
17:00	19:30~20:30 Advance Rio	19:30~20:30 Basic ↓ miho.S		19:30~20:30 Hip&Leg ↓ miho.S	19:30~20:30 Waist ↓ miho.S		
18:00	21:00~22:00 Basic ↓ miho.S	21:00~22:00 Release&Strength Rio		21:00~22:00 Waist ↓ Rio	21:00~22:00 Back&Arm ↓ Key		
19:30							
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

2024/7/16～2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ miho.S	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Key		10:30～11:30 Basic ♪ Miyu.H	10:30～11:30 Pilates Barre Rio	10:30～11:30 Back&Arm ♪ Key	close	10:30～11:30 Basic ♪ Miyu.H
12:00	12:30～13:30 Waist ♪ miho.S	12:30～13:30 Basic ♪ miho.S		12:30～13:30 Advance Rio	12:00～13:00 Basic ♪ Miyu.H	12:00～13:00 Release&Strength Rio		12:30～13:30 Hip&Leg ♪ miho.S
13:30					13:30～14:30 Back&Arm ♪ miho.S	13:30～14:30 Basic ♪ Key		
15:00					15:00～16:00 Jump to Burn Rio	15:00～16:00 Shape up Waist Rio		
17:00					17:30～18:30 Hip&Leg ♪ miho.S			
18:00	18:00～19:00 Pilates Workout Key	18:00～19:00 Basic ♪ Miyu.H		18:00～19:00 Back&Arm ♪ Key	18:00～19:00 Waist ♪ miho.S			18:00～19:00 Release&Strength Key
19:30	19:30～20:30 Basic ♪ Miyu.H	19:30～20:30 Stretch&Conditioning ♪ Rio		19:30～20:30 Shape up Waist Rio	19:30～20:30 Back&Arm ♪ Key			19:30～20:30 Back&Arm ♪ miho.S
21:00	21:00～22:00 Back&Arm ♪ Key	21:00～22:00 Pilates Barre Rio		21:00～22:00 Jump to Burn Key	21:00～22:00 Basic ♪ miho.S			21:00～22:00 Waist ♪ Key

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:30	10:30～11:30 Basic ♪ Miyu.H		10:30～11:30 Back&Arm ♪ Key	10:30～11:30 Hip&Leg ♪ miho.S	10:30～11:30 Pilates Barre Rio	close	10:30～11:30 Shape up Waist Rio	10:30～11:30 Basic ♪ Miyu.H	
12:00	12:30～13:30 Advance Rio		12:30～13:30 Waist ♪ Key	12:00～13:00 Power up Control Key	12:00～13:00 Basic ♪ miho.S		12:30～13:30 Basic ♪ Miyu.H	12:30～13:30 Waist ♪ miho.S	
13:30				13:30～14:30 Basic ♪ Miyu.H	13:30～14:30 Advance Rio				
15:00				15:00～16:00 Back&Arm ♪ miho.S	15:00～16:00 Hip&Leg ♪ miho.S				
17:00				17:30～18:30 Basic ♪ Miyu.H					
18:00	18:00～19:00 Jump to Burn Key		18:00～19:00 Waist ♪ Rio	18:00～19:00 Basic ♪ Miyu.H				18:00～19:00 Release&Strength Rio	18:00～19:00 Basic ♪ Miyu.H
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ miho.S		19:30～20:30 Basic ♪ miho.S	19:30～20:30 Release&Strength Rio				19:30～20:30 Pilates Workout Key	19:30～20:30 Hip&Leg ♪ miho.S
21:00	21:00～22:00 Waist ♪ Key		21:00～22:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio	21:00～22:00 Pilates Barre Rio				21:00～22:00 Basic ♪ miho.S	21:00～22:00 Power up Control 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）