



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						12:00~13:00 Power up Control Key	12:00~13:00 Waist ↓ miho.S	
13:30		12:30~13:30 Basic ↓ 未定	12:30~13:30 Pilates Barre Rio		12:30~13:30 Hip&Leg ↓ miho.S	13:30~14:30 miho.S	13:30~14:30 Basic ↓ 未定	
15:00						15:00~16:00 Basic ↓ 未定	15:00~16:00 Pilates Barre Rio	
17:00						17:30~18:30		
18:00		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	18:00~19:00 Back&Arm ↓ Key		
19:30		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			
21:00		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			

	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 ↓	12:30~13:30 Stretch&Conditioning ↓		12:30~13:30 Basic ↓ 未定	12:00~13:00 Waist ↓ miho.S	12:00~13:00 Basic ↓ 未定	
13:30	Key	Key			13:30~14:30 Release&Strength Key	13:30~14:30 Waist ↓ miho.S	
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg ↓ miho.S	15:00~16:00 Basic ↓ 未定	
17:00					17:30~18:30 Shape up Waist Key		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ↓ miho.S	18:00~19:00 Shape up Waist Rio	18:00~19:00 Pilates Barre Rio	18:00~19:00 Pilates Workout Key			
19:30	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			
21:00	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			

↓: 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 ♪ miho.S	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 ♪ Key				
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
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miho.S	19:30~20:30 Basic ♪ Miyu.H	19:30~20:30 Release&Strength Rio			19:30~20:30 Pilates Workout Key	19:30~20:30 Jump to Burn Rio	
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)