



pilates

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

更新日2024/7/15

## 2024/8/1~2024/8/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	10:30~11:30 Advance Rio	10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	close	10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	10:30~11:30 Shape up Waist Key	
12:00	12:30~13:30 Pilates Workout Luna	12:00~13:00 Basic ♪ Miyu.H	12:00~13:00 Power up Control Key		12:30~13:30 Back&Spine Key	12:30~13:30 Basic ♪ Miyu.H	
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Rio	13:30~14:30 Basic ♪ Miyu.H				
15:00		15:00~16:00 Waist ♪ miho.S	15:00~16:00 Back&Spine Key				
17:00		17:30~18:30 Shape up Waist Key					
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Rio				18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miho.S	18:00~19:00 Back&Arm ♪ miho.S	18:00~19:00 Waist ♪ miho.S
19:30	19:30~20:30 Back&Spine Key				19:30~20:30 Release&Strength Key	19:30~20:30 Basic ♪ Miyu.H	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miho.S
21:00	21:00~22:00 Waist ♪ miho.S				21:00~22:00 Back&Arm ♪ miho.S	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ miho.S	21:00~22:00 Basic ♪ Miyu.H

♪：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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miho.S	10:30~11:30 Pilates Barre Rio	close	10:30~11:30 Back&Spine Rio	10:30~11:30 Back&Arm ♪ miho.S		10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg ♪ miho.S	12:00~13:00 Jump to Burn Rio	12:00~13:00 Back&Arm ♪ miho.S		12:30~13:30 Hip&Leg ♪ miho.S	12:30~13:30 Advance Rio		12:30~13:30 Pilates Barre Rio
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Miyu.H	13:30~14:30 Basic ♪ Rio					
15:00		15:00~16:00 Release&Strength Rio	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ miho.S					
17:00		17:30~18:30						
18:00	18:00~19:00 Shape up Waist Rio	Basic ♪ Miyu.H			18:00~19:00 Basic ♪ Miyu.H	18:00~19:00 Power up Control Key	18:00~19:00 Pilates Barre Rio	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ miho.S
19:30	19:30~20:30 Basic ♪ miho.S				19:30~20:30 Jump to Burn Key	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ Key	19:30~20:30 Basic ♪ Key	19:30~20:30 Shape up Waist Rio
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio				21:00~22:00 Waist ♪ Miyu.H	21:00~22:00 Basic ♪ Miyu.H	21:00~22:00 Back&Spine Rio	21:00~22:00 Back&Arm ♪ miho.S

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:30~11:30 Waist ♪ Miyu.H	10:30~11:30 Back&Spine Rio	close	10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	10:30~11:30 Release&Strength Key		10:30~11:30 Waist ♪ Rio	10:30~11:30 Basic ♪ Miyu.H	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ miho.S	12:00~13:00 Basic ♪ Miyu.H		12:30~13:30 Power up Control Key	12:30~13:30 Basic ♪ Miyu.H		12:30~13:30 Basic ♪ miho.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ miho.S	
13:30	13:30~14:30 Basic ♪ Key	13:30~14:30 Jump to Burn Rio						13:30~14:30 Shape up Waist Key	
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ miho.S	15:00~16:00 Waist ♪ Miyu.H						15:00~16:00 Waist ♪ Miyu.H	
17:00									
18:00	17:30~18:30 Pilates Workout Key				18:00~19:00 Back&Spine Rio	18:00~19:00 Pilates Barre Rio	18:00~19:00 Basic ♪ Miyu.H	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ Rio	17:30~18:30 Back&Spine Key
19:30					19:30~20:30 Basic ♪ miho.S	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ miho.S	19:30~20:30 Advance Rio	19:30~20:30 Waist ♪ Miyu.H	
21:00					21:00~22:00 Shape up Waist Rio	21:00~22:00 Release&Strength Rio	21:00~22:00 Waist ♪ Miyu.H	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ miho.S	

♪: 体験可能レッスン

今月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）