



pilates

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

更新日2024/8/15

2024/9/1~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

|       | 9月1日(日)  | 9月2日(月) | 9月3日(火)                             | 9月4日(水)                               | 9月5日(木)                                | 9月6日(金)                              | 9月7日(土)                                | 9月8日(日)                                |  |
|-------|--|---------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|--|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Style up pilates<br>Key<br>miho.S | close   | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S    |  | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H     | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>Key  | 10:30~11:30<br>Advance<br>Rio          |  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S               |         |                                     |                                       |  |                                      | 12:00~13:00<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S     | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H       |  |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Shape up Waist<br>Rio             |         |                                     | 12:30~13:30<br>Pilates Barre<br>Rio   | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H       |                                      | 12:30~13:30<br>Style up pilates<br>Key | 13:30~14:30<br>Waist ♪<br>Miyu.H       | 13:30~14:30<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Rio |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>Basic ♪<br>miho.S                 |         |                                     |                                       |  |                                      |  | 15:00~16:00<br>Basic ♪<br>miho.S       | 15:00~16:00<br>Waist ♪<br>Miyu.H             |
| 17:00 |  |         |                                     |                                       |  |                                      |  | 17:30~18:30                            |  |
| 18:00 |  |         |                                     | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>Momoka.S    | 18:00~19:00<br>Back&Spine<br>Rio       | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>miho.S     | 18:00~19:00<br>Waist ♪<br>Rio          | 17:30~18:30<br>Release&Strength<br>Key |  |
| 19:30 |  |         |                                     | 19:30~20:30<br>Waist ♪<br>Miyu.H      | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H       | 19:30~20:30<br>Shape up Waist<br>Rio | 19:30~20:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S    |  |  |
| 21:00 |  |         |                                     | 21:00~22:00<br>Back&Arm ♪<br>Momoka.S | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>Rio | 21:00~22:00<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S   | 21:00~22:00<br>Jump to Burn<br>Rio     |  |  |

|       | 9月9日(月) | 9月10日(火)                            | 9月11日(水)                             | 9月12日(木)                         | 9月13日(金)                               | 9月14日(土)                               | 9月15日(日)                               |  |
|-------|---------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|
| 10:30 | close   | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>Key   |                                  | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>Miyu.H       | 10:30~11:30<br>Back&Spine<br>Key       | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>Miyu.H       |  |
| 12:00 |         | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H    | 12:30~13:30<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S   |                                  | 12:30~13:30<br>Back&Spine<br>Key       | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H       | 12:00~13:00<br>Shape up Waist<br>Key   |  |
| 13:30 |         |                                     |                                      |                                  |  | 13:30~14:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S    | 13:30~14:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H       |  |
| 15:00 |         |                                     |                                      |                                  |  | 15:00~16:00<br>Waist ♪<br>Key          | 15:00~16:00<br>Style up pilates<br>Key |  |
| 17:00 |         |                                     |                                      |                                  |  | 17:30~18:30                            |  |  |
| 18:00 |         |                                     | 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Rio  | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S     | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>miho.S       | 17:30~18:30<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S     |  |
| 19:30 |         |                                     | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H     | 19:30~20:30<br>Advance<br>Rio    | 19:30~20:30<br>Style up pilates<br>Key | 19:30~20:30<br>Power up Control<br>Key |  |  |
| 21:00 |         |                                     | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>Rio | 21:00~22:00<br>Waist ♪<br>Miyu.H | 21:00~22:00<br>Basic ♪<br>miho.S       | 21:00~22:00<br>Back&Arm ♪<br>miho.S    |  |  |

♪: 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

2024/9/16~2024/9/30

|       | 9月16日(月) | 9月17日(火)                               | 9月18日(水)                             | 9月19日(木) | 9月20日(金)                                     | 9月21日(土)                              | 9月22日(日)                               | 9月23日(月) |                                  |
|-------|----------|--|--------------------------------------|----------|--|---------------------------------------|--|----------|----------------------------------|
| 10:30 | close    | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S     | 10:30~11:30<br>Shape up Waist<br>Key | close    | 10:30~11:30<br>Power up Control<br>Rio       | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S   | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H       | close    |                                  |
| 12:00 |          | 12:30~13:30<br>Style up pilates<br>Key | 12:30~13:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S  |          | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H             | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>Rio         | 12:00~13:00<br>Pilates Barre<br>Rio    |          |                                  |
| 13:30 |          | 15:00                                  | 15:00~16:00<br>Advance<br>Rio        |          | 15:00~16:00<br>Back&Spine<br>Rio             | 17:30~18:30                           |  |          |                                  |
| 15:00 |          | 18:00                                  | 18:00~19:00<br>Back&Spine<br>Rio     |          | 18:00~19:00<br>Stretch&Conditioning ♪<br>Rio | 18:00~19:00<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S    | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>Rio   |          | 18:00~19:00<br>Waist ♪<br>Miyu.H |
| 17:00 |          | 19:30                                  | 19:30~20:30<br>Waist ♪<br>Miyu.H     |          | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H             | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>Key | 19:30~20:30<br>Pilates Barre<br>miho.S |          |                                  |
| 18:00 |          | 21:00                                  | 21:00~22:00<br>Basic ♪<br>Rio        |          | 21:00~22:00<br>Back&Spine<br>Rio             | 21:00~22:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H      | 21:00~22:00<br>Style up pilates<br>Key |          |                                  |
| 19:30 |          |  |                                      |          |  |                                       |  |          |                                  |
| 21:00 |          |  |                                      |          |  |                                       |  |          |                                  |
|       |          |  |                                      |          |  |                                       |  |          |                                  |
|       |          |  |                                      |          |  |                                       |  |          |                                  |

|       | 9月24日(火)                           | 9月25日(水)                               | 9月26日(木) | 9月27日(金)                               | 9月28日(土)                               | 9月29日(日)                           | 9月30日(月) |                                      |
|-------|------------------------------------|--|----------|--|--|------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:30<br>Waist ♪<br>Miyu.H   | 10:30~11:30<br>Style up pilates<br>Key | close    | 10:30~11:30<br>Back&Arm ♪<br>miho.S    | 10:30~11:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H       | 10:30~11:30<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S | close    |                                      |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>Jump to Burn<br>Key | 12:30~13:30<br>Basic ♪<br>Miyu.H       |          | 12:30~13:30<br>Release&Strength<br>Key | 12:00~13:00<br>Power up Control<br>Rio | 12:00~13:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H   |          |                                      |
| 13:30 | 15:00                              | 15:00~16:00<br>Release&Strength<br>Rio |          | 15:00~16:00<br>Jump to Burn<br>Rio     | 17:30~18:30                            |                                    |          |                                      |
| 15:00 | 18:00                              | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H       |          | 18:00~19:00<br>Back&Arm ♪<br>miho.S    | 18:00~19:00<br>Style up pilates<br>Key | 18:00~19:00<br>Basic ♪<br>Miyu.H   |          | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>Key |
| 17:00 | 19:30                              | 19:30~20:30<br>Power up Control<br>Rio |          | 19:30~20:30<br>Back&Spine<br>Rio       | 19:30~20:30<br>Basic ♪<br>miho.S       | 19:30~20:30<br>Jump to Burn<br>Key |          |                                      |
| 18:00 | 21:00                              | 21:00~22:00<br>Pilates Barre<br>miho.S |          | 21:00~22:00<br>Hip&Leg ♪<br>miho.S     | 21:00~22:00<br>Advance<br>Rio          | 21:00~22:00<br>Waist ♪<br>Miyu.H   |          |                                      |
| 19:30 |                                    |  |          |  |  |                                    |          |                                      |
| 21:00 |                                    |  |          |  |  |                                    |          |                                      |
|       |                                    |  |          |  |  |                                    |          |                                      |
|       |                                    |  |          |  |  |                                    |          |                                      |

♪: 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）