



pilates

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

更新日2024/10/15

## 2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 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)