

阪急西宮ガーデンズ店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月15日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 Basic Mirai.Y	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H	close	10:30~11:30 Style up pilates Key	10:30~11:30 Basic Mirai.Y		10:30~11:30 Body Balance miho.S	10:30~11:30 Waist Miyu.H	
12:00~13:00 Back&Spine Key	12:00~13:00 Jump to Burn Nozomi.K		12:30~13:30 Waist Mirai.Y	12:30~13:30 Power up Control Key		12:30~13:30 Pilates Cardio Miyu.H	12:00~13:00 Shape up Waist Key	
13:30~14:30 Pilates Barre miho.S	13:30~14:30 Basic Miyu.H						13:30~14:30 Body Balance miho.S	
15:00~16:00 Basic Miyu.H	15:00~16:00 Back&Arm Nozomi.K						15:00~16:00 Basic Miyu.H	
17:30~18:30 Body Balance miho.S							17:30~18:30 Stretch & Conditioning Mirai.Y	
				18:00~19:00 Basic miho.S	18:00~19:00 Waist Miyu.H	18:00~19:00 Basic Mirai.Y	18:00~19:00 Back&Spine Key	
				19:30~20:30 Back&Arm Mirai.Y	19:30~20:30 Advance miho.S	19:30~20:30 Release&Strength Miyu.H	19:30~20:30 Basic Mirai.Y	
				21:00~22:00 Pilates Barre miho.S	21:00~22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00~22:00 Waist Mirai.Y	21:00~22:00 Style up pilates Key	

阪急西宮ガーデンズ店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Style up pilates Key	close	10:30~11:30 Jump to Burn Key	10:30~11:30 Pilates Workout Key		10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H	10:30~11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30~11:30 Basic Mirai.Y	
12:00~13:00 Basic Mirai.Y		12:00~13:00 Basic Mirai.Y	12:30~13:30 Back&Arm miho.S		12:30~13:30 Basic miho.S	12:00~13:00 Back&Arm miho.S	12:00~13:00 Body Balance miho.S	
13:30~14:30 Pilates Workout Key		13:30~14:30 Advance miho.S				13:30~14:30 Power up Control Key	13:30~14:30 Waist Mirai.Y	
15:00~16:00 Pilates Barre miho.S		15:00~16:00 Back&Arm Mirai.Y				15:00~16:00 Release&Strength Miyu.H	15:00~16:00 Back&Spine Key	
			17:30~18:30 Basic Miyu.H				17:30~18:30 Basic Mirai.Y	
				18:00~19:00 Basic Miyu.H	18:00~19:00 Body Balance miho.S	18:00~19:00 Stretch & Conditioning miho.S		
				19:30~20:30 Waist Mirai.Y	19:30~20:30 Hip&Leg Miyu.H	19:30~20:30 Back&Arm Mirai.Y		
				21:00~22:00 Pilates Cardio Miyu.H	21:00~22:00 Basic miho.S	21:00~22:00 Shape up Waist 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4回に制限されます。

阪急西宮ガーデンズ店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月15日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:30~11:30 Pilates Barre miho.S		10:30~11:30 Basic Miyu.H	10:30~11:30 Jump to Burn miho.S	10:30~11:30 Basic Mirai.Y	10:30~11:30 Hip&Leg Miyu.H	
		12:30~13:30 Basic Mirai.Y		12:30~13:30 Shape up Waist Key	12:00~13:00 Basic Mirai.Y	12:00~13:00 Back&Spine Miyu.H	12:00~13:00 Pilates Workout Key	
					13:30~14:30 Style up pilates Key	13:30~14:30 Waist Mirai.Y	13:30~14:30 Basic Miyu.H	
						15:00~16:00 Back&Arm Mirai.Y	15:00~16:00 Hip&Leg Miyu.H	15:00~16:00 Style up pilates Key
						17:30~18:30 Power up Control Key		17:30~18:30 Release&Strength Miyu.H
		18:00~19:00 Pilates Cardio Miyu.H	18:00~19:00 Back&Spine Miyu.H	18:00~19:00 Basic Mirai.Y				
		19:30~20:30 Back&Arm Mirai.Y	19:30~20:30 Basic Mirai.Y	19:30~20:30 Jump to Burn miho.S				
		21:00~22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00~22:00 Advance miho.S	21:00~22:00 Waist Mirai.Y				

阪急西宮ガーデンズ店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Power up Control Key		10:30~11:30 Advance miho.S
12:30~13:30 Basic Key	12:30~13:30 Body Balance miho.S		12:30~13:30 Stretch & Conditioning miho.S
18:00~19:00 Waist miho.S	18:00~19:00 Shape up Waist Kanoka	18:00~19:00 Basic miho.S	18:00~19:00 Hip&Leg Miyu.H
19:30~20:30 Stretch & Conditioning Key	19:30~20:30 Basic miho.S	19:30~20:30 Pilates Workout Key	19:30~20:30 Style up pilates Key
21:00~22:00 Body Balance miho.S	21:00~22:00 Release&Strength Kanoka	21:00~22:00 Pilates Barre miho.S	21:00~22:00 Jump to Burn 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）