

阪急西宮ガーデンズ店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 Power up Control Key	10:30～11:30 Waist Miyu.H	10:30～11:30 Back&Arm NORIKA.H	close	10:30～11:30 Basic Miyu.H	10:30～11:30 Body Balance Miyu.H	
	12:30～13:30 Basic Satsuki.I	12:00～13:00 Body Balance Miyu.H	12:00～13:00 Basic Satsuki.I		12:00～13:00 Back&Arm NORIKA.H	12:30～13:30 Waist NORIKA.H	
		13:30～14:30 Stretch & Conditioning Key	13:30～14:30 Pilates Workout Key		13:30～14:30 Hip&Leg Miyu.H		
		15:00～16:00 Basic Satsuki.I	15:00～16:00 Waist NORIKA.H		15:00～16:00 Jump to Burn Key		
		17:30～18:30 Animal Stretch Key			17:30～18:30 Shape up Waist NORIKA.H		
18:00～19:00 Basic NORIKA.H	18:00～19:00 Waist Miyu.H					18:00～19:00 Hip&Leg Key	18:00～19:00 Back&Spine Miyu.H
19:30～20:30 Body Balance Miyu.H	19:30～20:30 Basic Satsuki.I					19:30～20:30 Animal Stretch Key	19:30～20:30 Basic Satsuki.I
21:00～22:00 Back&Arm NORIKA.H	21:00～22:00 Pilates Cardio Miyu.H					21:00～22:00 Basic Satsuki.I	21:00～22:00 Hip&Leg Miyu.H

阪急西宮ガーデンズ店【4月9日～4月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 Hip&Leg Key	10:30～11:30 Basic Satsuki.I	10:30～11:30 Pilates Cardio Miyu.H	close	10:30～11:30 Waist Miyu.H	10:30～11:30 Back&Spine Miyu.H		10:30～11:30 Back&Arm Key
12:30～13:30 Shape up Waist NORIKA.H	12:00～13:00 Back&Arm Key	12:00～13:00 Waist NORIKA.H		12:30～13:30 Basic Nana.S	12:30～13:30 Jump to Burn Key		12:30～13:30 Hip&Leg Nanami
	13:30～14:30 Pilates Barre NORIKA.H	13:30～14:30 Release&Strength Miyu.H					
	15:00～16:00 Hip&Leg Satsuki.I	15:00～16:00 Basic NORIKA.H					
	17:30～18:30 Waist NORIKA.H						
18:00～19:00 Basic Satsuki.I				18:00～19:00 Hip Punch Key	18:00～19:00 Basic NORIKA.H	18:00～19:00 Pilates Cardio Miyu.H	18:00～19:00 Stretch & Conditioning Nanami
19:30～20:30 Body Balance Miyu.H				19:30～20:30 Pilates Barre NORIKA.H	19:30～20:30 Hip&Leg Key	19:30～20:30 Waist NORIKA.H	19:30～20:30 Basic Key
21:00～22:00 Release&Strength Miyu.H				21:00～22:00 Animal Stretch Key	21:00～22:00 Waist NORIKA.H	21:00～22:00 Hip&Leg Miyu.H	21:00～22:00 Hip Punch 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時間前を切ったの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。

阪急西宮ガーデンズ店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Hip&Leg Miyu.H	close	close	10:30～11:30 Hip Punch Key	10:30～11:30 Hip&Leg Miyu.H		10:30～11:30 Basic 未定	10:30～11:30 Waist NORIKA.H
12:00～13:00 Shape up Waist NORIKA.H			12:30～13:30 Basic NORIKA.H	12:30～13:30 Animal Stretch Key		12:30～13:30 Hip&Leg Key	12:00～13:00 Animal Stretch Key
13:30～14:30 Back&Spine Miyu.H							13:30～14:30 Basic 未定
15:00～16:00 Basic NORIKA.H							15:00～16:00 Back&Arm NORIKA.H
17:30～18:30 Release&Strength Miyu.H							17:30～18:30 Power up Control Key
			18:00～19:00 Release&Strength Nanami	18:00～19:00 Waist 未定	18:00～19:00 Shape up Waist yuri.Y	18:00～19:00 Basic 未定	
			19:30～20:30 Waist NORIKA.H	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Back&Arm NORIKA.H	19:30～20:30 Power up Control Key	
			21:00～22:00 Pilates Workout Nanami	21:00～22:00 Pilates Barre NORIKA.H	21:00～22:00 Basic yuri.Y	21:00～22:00 Stretch & Conditioning Key	

阪急西宮ガーデンズ店【4月25日～4月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 Basic 未定	close	10:30～11:30 Shape up Waist NORIKA.H	10:30～11:30 Waist NORIKA.H		10:30～11:30 Jump to Burn Key	10:30～11:30 Basic 未定
12:00～13:00 Back&Spine Miyu.H		12:30～13:30 Back&Arm NORIKA.H	12:30～13:30 Hip Punch Key		12:30～13:30 Basic 未定	12:00～13:00 Pilates Cardio Miyu.H
13:30～14:30 Basic 未定						13:30～14:30 Hip&Leg Key
15:00～16:00 Body Balance Miyu.H						15:00～16:00 Pilates Barre NORIKA.H
						17:30～18:30 Pilates Workout Key
		18:00～19:00 Hip&Leg Miyu.H	18:00～19:00 Back&Arm Sae	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Back&Spine Miyu.H	
		19:30～20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30～20:30 Basic 未定	19:30～20:30 Shape up Waist NORIKA.H	19:30～20:30 Basic 未定	
		21:00～22:00 Basic 未定	21:00～22:00 Jump to Burn Sae	21:00～22:00 Back&Arm NORIKA.H	21:00～22:00 Body Balance Miyu.H	

：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）