

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 Key	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 NORIKA.H	
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 Miyu.H	18:00~19:00 Shape up Waist yuri.Y	18:00~19:00 Basic Ayu	
					19:30~20:30 Waist NORIKA.H	19:30~20:30 Basic NORIKA.H	19:30~20:30 Back&Arm NORIKA.H	19:30~20:30 Body Balance Miyu.H	
					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 Key	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 Hip&Leg Miyu.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 Animal Stretch Key						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 Waist NORIKA.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 Release&Strength 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 Miyu.H	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）