

pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

更新日2023/9/22

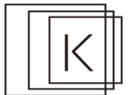
2023/11/1～2023/11/15

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
10:30	10:30～11:30 Basic arisa		10:30～11:30 Back&Arm 未定	10:30～11:30 Basic Luna	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Key	close	close	close
12:00	12:30～13:30 Waist Luna		12:30～13:30 Stretch&Conditioning Key	12:30～13:30 Hip&Leg Key	12:30～13:30 Basic arisa			
13:30			14:30～15:30 Hip&Leg arisa	14:30～15:30 Waist 未定	14:30～15:30 Back&Arm 未定			
15:00					16:30～17:30 Hip&Leg arisa			
17:00			17:00～18:00 Basic Key	17:00～18:00 Back&Arm Luna				
18:00	18:00～19:00 Back&Arm Luna		18:00～19:00 Basic arisa					
19:30								
21:00	20:30～21:30 Basic 未定	20:30～21:30 Waist 未定						

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
10:30		10:30～11:30 Basic Key	10:30～11:30 Back&Arm Luna	10:30～11:30 Hip&Leg arisa	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Key	10:30～11:30 Hip&Leg Luna
12:00		12:30～13:30 Hip&Leg key	12:30～13:30 Stretch&Conditioning Key	12:30～13:30 Back&Arm 未定		12:30～13:30 Waist 未定	12:30～13:30 Basic Key
13:30			14:30～15:30 Basic arisa	14:30～15:30 Waist Key			
15:00				16:30～17:30 Basic 未定			
17:00			17:00～18:00 Hip&Leg arisa				
18:00		18:00～19:00 Back&Arm 未定	18:00～19:00 Waist Luna				18:00～19:00 Basic 未定
19:30							
21:00	20:30～21:30 Basic arisa	20:30～21:30 Back&Arm Luna			20:30～21:30 Hip&Leg Luna	20:30～21:30 Back&Arm 未定	

- ・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。



pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

2023/11/16～2023/11/30

	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)
10:30								
12:00								
13:30								
15:00								
17:00								
18:00								
19:30								
21:00								

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
10:30							
12:00							
13:30							
15:00							
17:00							
18:00							
19:30							
21:00							

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）