



pilates

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

更新日 2023/10/15

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 Waist Key	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 Back&Arm arisa	12:30~13:30 Hip&Leg Key	12:30~13:30 Basic 未定			
13:30			14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Waist 未定	14:30~15:30 Back&Arm arisa			
15:00					16:30~17:30 Hip&Leg arisa			
17:00			17:00~18:00 Stretch&Conditioning 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 Basic 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 Basic arisa	12:30~13:30 Back&Arm Key		12:30~13:30 Waist 未定	12:30~13:30 Basic Key	
13:30			14:30~15:30 Stretch&Conditioning Key	14:30~15:30 Waist 未定				
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 Luna	18:00~19:00 Basic Luna				18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist 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 Basic arisa		

- ・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

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		10:30~11:30 Hip&Leg arisa	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Back&Arm arisa	close	10:30~11:30 Waist 未定	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Key
12:00		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Arm Luna	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Waist 未定	12:00~13:00 Hip&Leg arisa
13:30			13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Hip&Leg arisa				13:30~14:30 Waist 未定
15:00			15:00~16:00 Hip&Leg arisa	15:00~16:00 Waist 未定				15:00~16:00 Basic Key
17:00			17:30~18:30 Waist 未定					17:30~18:30 Back&Arm arisa
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Key	18:00~19:00 Back&Arm Luna				18:00~19:00 Back&Arm Luna	18:00~19:00 Hip&Leg arisa	
19:30	19:30~20:30 Waist 未定	19:30~20:30 Basic 未定				19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Key	
21:00	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist Luna				21:00~22:00 Hip&Leg Luna	21:00~22:00 Basic arisa	

	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	10:30~11:30 Waist Luna	10:30~11:30 Hip&Leg arisa	10:30~11:30 Waist 未定	close	10:30~11:30 Basic Luna	10:30~11:30 Waist 未定	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg 未定	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Hip&Leg Key		12:30~13:30 Back&Arm arisa	12:30~13:30 Basic Key	
13:30		13:30~14:30 Waist Luna	13:30~14:30 Basic arisa				
15:00		15:00~16:00 Back&Arm arisa	15:00~16:00 Stretch&Conditioning Key				
17:00		17:30~18:30 Basic 未定					
18:00	18:00~19:00 Basic Key				18:00~19:00 Hip&Leg 未定	18:00~19:00 Basic Luna	18:00~19:00 Waist 未定
19:30	19:30~20:30 Waist 未定				19:30~20:30 Back&Arm arisa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Key	19:30~20:30 Basic Key
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Key				21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Back&Arm Luna	21:00~22:00 Hip&Leg 未定

## 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）