



pilates

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

更新日2023/12/26

## 2023/12/1~2023/12/15

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Waist Rio	10:30~11:30 Basic pure	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Key	close	10:30~11:30 Back&Arm Luna	10:30~11:30 Basic pure		10:30~11:30 Basic pure	
12:00	12:00~13:00 Basic Luna	12:00~13:00 Hip&Leg arisa	12:00~13:00 Waist Luna		12:30~13:30 Basic Luna	12:30~13:30 Waist Rio		12:30~13:30 Back&Arm Luna	
13:30	13:30~14:30 Waist Luna	13:30~14:30 Basic pure	13:30~14:30 Basic pure		18:00~19:00 Hip&Leg 未定	18:00~19:00 Waist Rio		18:00~19:00 Basic Luna	18:00~19:00 Hip&Leg arisa
15:00	15:00~16:00 Basic pure	15:00~16:00 Hip&Leg Luna	15:00~16:00 Hip&Leg Luna		19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Hip&Leg arisa		19:30~20:30 Back&Arm arisa	19:30~20:30 Waist Rio
17:00	17:30~18:30 Back&Arm Luna	17:30~18:30 Back&Arm Luna	17:30~18:30 Back&Arm Luna		21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Back&Arm arisa		21:00~22:00 Waist Rio	21:00~22:00 Basic arisa
18:00	18:00~19:00 Back&Arm arisa	18:00~19:00 Back&Arm arisa	18:00~19:00 Back&Arm arisa						
19:30	19:30~20:30 Basic pure	19:30~20:30 Basic pure	19:30~20:30 Basic pure						
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg arisa	21:00~22:00 Hip&Leg arisa	21:00~22:00 Hip&Leg arisa						

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm arisa	10:30~11:30 Basic arisa	close	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Waist Rio		10:30~11:30 Back&Arm arisa	
12:00	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Key	12:00~13:00 Hip&Leg Key		12:30~13:30 Waist Rio	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Key		12:30~13:30 Basic Luna	
13:30	13:30~14:30 Basic pure	13:30~14:30 Waist Luna		18:00~19:00 Waist Rio	18:00~19:00 Hip&Leg pure		18:00~19:00 Back&Arm Luna	18:00~19:00 Basic pure
15:00	15:00~16:00 Waist Rio	15:00~16:00 Back&Arm Key		19:30~20:30 Basic pure	19:30~20:30 Back&Arm Luna		19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Hip&Leg pure
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg pure	17:30~18:30 Hip&Leg pure		21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Basic arisa		21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Waist Rio
18:00	18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Basic pure		18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Basic pure		18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Basic pure
19:30	19:30~20:30 Basic pure	19:30~20:30 Basic pure		19:30~20:30 Basic pure	19:30~20:30 Basic pure		19:30~20:30 Basic pure	19:30~20:30 Basic pure
21:00	21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Basic pure		21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Basic pure		21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Basic pure

- ・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

2023/12/16～2023/12/31

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)		
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg arisa	10:30～11:30 Waist Key	close	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Key	10:30～11:30 Back&Arm arisa		10:30～11:30 Basic pure	10:30～11:30 Back&Arm Luna		
12:00	12:00～13:00 Waist Rio	12:00～13:00 Basic arisa		12:30～13:30 Back&Arm arisa	12:30～13:30 Basic pure		12:30～13:30 Waist Rio	12:00～13:00 Basic pure	12:00～13:00 Basic pure	
13:30	13:30～14:30 Back&Arm arisa	13:30～14:30 Hip&Leg pure						13:30～14:30 Hip&Leg pure	13:30～14:30 Hip&Leg pure	
15:00	15:00～16:00 Hip&Leg Luna	15:00～16:00 Stretch&Conditioning Key						15:00～16:00 Basic Luna	15:00～16:00 Basic Luna	
17:00	17:30～18:30 Basic Luna				18:00～19:00 Basic pure		18:00～19:00 Back&Arm Luna	18:00～19:00 Hip&Leg Key	18:00～19:00 Back&Arm arisa	17:30～18:30 Waist Rio
18:00					19:30～20:30 Hip&Leg pure		19:30～20:30 Waist Rio	19:30～20:30 Basic arisa	19:30～20:30 Hip&Leg Key	
19:30					21:00～22:00 Waist Rio		21:00～22:00 Hip&Leg Luna	21:00～22:00 Stretch&Conditioning Key	21:00～22:00 Basic arisa	
21:00										

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)			
10:30	10:30～11:30 Basic Key	close	10:30～11:30 Hip&Leg Luna	10:30～11:30 Basic pure		10:30～11:30 Waist Rio	close	close			
12:00	12:00～13:00 Back&Arm arisa		12:30～13:30 Basic pure	12:30～13:30 Back&Arm Key		12:00～13:00 Hip&Leg pure			12:00～13:00 Hip&Leg pure		
13:30	13:30～14:30 Stretch&Conditioning Key					13:30～14:30 Basic pure			13:30～14:30 Basic pure		
15:00	15:00～16:00 Waist Rio					15:00～16:00 Stretch&Conditioning Rio			15:00～16:00 Stretch&Conditioning Rio		
17:00						17:30～18:30 Back&Arm Luna			17:30～18:30 Back&Arm Luna		
18:00				18:00～19:00 Stretch&Conditioning Rio		18:00～19:00 Basic pure			18:00～19:00 Waist Rio		
19:30				19:30～20:30 Waist Rio		19:30～20:30 Hip&Leg key			19:30～20:30 Back&Arm Key		
21:00				21:00～22:00 Basic arisa		21:00～22:00 Waist Key			21:00～22:00 Basic Luna		

## 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)