



pilates

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

更新日2023/1/19

2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:30~11:30 Waist Rio	10:30~11:30 Hip&Leg pure		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Luna	10:30~11:30 Back&Arm arisa	10:30~11:30 Basic pure	close
12:00	12:30~13:30 Basic arisa	12:30~13:30 Waist Luna		12:30~13:30 Stretch&Conditioning 未定	12:00~13:00 Basic pure	12:00~13:00 Hip&Leg Luna	
13:30					13:30~14:30 Hip&Leg arisa	13:30~14:30 Waist Rio	
15:00					15:00~16:00 Waist Key	15:00~16:00 Back&Arm arisa	
17:00					17:30~18:30 Basic pure		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Key	18:00~19:00 Basic arisa		18:00~19:00 Waist Rio	18:00~19:00 Back&Arm Key		
19:30	19:30~20:30 Back&Arm arisa	19:30~20:30 Waist Rio		19:30~20:30 Hip&Leg pure	19:30~20:30 Basic pure		
21:00	21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Key		21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Hip&Leg Key		

- ・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

2024/1/16~20234/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg arisa	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) 未定		10:30~11:30 Hip&Leg pure	10:30~11:30 Basic Key	10:30~11:30 Hip&Leg pure	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 未定	
12:00	12:30~13:30 Basic arisa	12:30~13:30 Waist Rio		12:30~13:30 Basic pure	12:00~13:00 Hip&Leg pure	12:00~13:00 Back&Arm arisa		12:00~13:00 Back&Arm arisa	12:30~13:30 Hip&Leg pure
13:30					13:30~14:30 Stretch&Conditioning 未定	13:30~14:30 Basic pure		13:30~14:30 Basic pure	
15:00					15:00~16:00 Basic arisa	15:00~16:00 Waist Key			
17:00					17:30~18:30 Back&Arm arisa				
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning 未定	18:00~19:00 Hip&Leg pure		18:00~19:00 Basic arisa	18:00~19:00 Waist Rio				18:00~19:00 Basic arisa
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg pure	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 未定		19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Back&Arm arisa				19:30~20:30 Waist Key
21:00	21:00~22:00 Waist Rio	21:00~22:00 Basic pure		21:00~22:00 Back&Arm arisa	21:00~22:00 Basic arisa				21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 未定

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	
10:30	10:30~11:30 Waist Rio		10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) 未定	10:30~11:30 Back&Arm arisa	close	10:30~11:30 Stretch&Conditioning 未定	10:30~11:30 Hip&Leg pure	
12:00	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Back&Arm Key	12:00~13:00 Waist Rio	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Key		12:30~13:30 Back&Arm arisa	12:30~13:30 Basic Key	
13:30				13:30~14:30 Back&Arm 未定	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) 未定		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) 未定		
15:00				15:00~16:00 Hip&Leg 未定	15:00~16:00 Basic Key		15:00~16:00 Basic Key		
17:00				17:30~18:30 Basic 未定					
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Key		18:00~19:00 Hip&Leg pure	18:00~19:00 Basic pure				18:00~19:00 Basic arisa	18:00~19:00 Waist Rio
19:30	19:30~20:30 Basic arisa		19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Stretch&Conditioning 未定				19:30~20:30 Hip&Leg pure	19:30~20:30 Back&Arm Key
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Key		21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Hip&Leg pure				21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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)