



pilates

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

更新日2024/1/15

2024/2/1~2024/2/15

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

	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Key	10:30~11:30 Back&Arm Key	10:30~11:30 Basic Key	close	10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Ryon	
12:00	12:30~13:30 Hip&Leg pure	12:00~13:00 Waist Rio	12:00~13:00 Back&Arm arisa		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) arisa	12:30~13:30 Basic arisa	
13:30		13:30~14:30 Basic Key	13:30~14:30 Release&Strength Key				
15:00		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) arisa	15:00~16:00 Hip&Leg arisa				
17:00		17:30~18:30					
18:00	18:00~19:00 Waist Rio	Basic 未定			18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Release&Strength Key	18:00~19:00 Waist Rio
19:30	19:30~20:30 Basic arisa				19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Hip&Leg arisa	19:30~20:30 Back&Arm Key
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rio				21:00~22:00 Back&Arm 未定	21:00~22:00 Waist Key	21:00~22:00 Basic 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

2024/2/16~20234/2/29

	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)				
10:30	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Back&Arm arisa	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Hip&Leg pure		10:30~11:30 Back&Arm Key				
12:00	12:30~13:30 Waist Key	12:00~13:00 Basic pure	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) arisa		12:30~13:30 Back&Arm 未定	12:30~13:30 Release&Strength 未定		12:00~13:00 Basic arisa	12:00~13:00 Basic arisa			
13:30	15:00~16:00 Hip&Leg pure	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Key	13:30~14:30 Waist Rio		18:00~19:00 Hip&Leg arisa	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Key		13:30~14:30 Hip&Leg pure	15:00~16:00 Release&Strength Key	13:30~14:30 Hip&Leg pure		
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg pure	15:00~16:00 Basic arisa					15:00~16:00 Basic arisa	18:00~19:00 Basic arisa	18:00~19:00 Basic arisa	15:00~16:00 Release&Strength Key	15:00~16:00 Release&Strength Key
17:00		17:30~18:30 Waist Key	18:00~19:00 Basic pure					18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Hip&Leg arisa	18:00~19:00 Basic arisa	18:00~19:00 Back&Arm 未定	17:30~18:30 Basic pure
18:00		18:00~19:00 Basic pure							18:00~19:00 Basic pure	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) arisa	19:30~20:30 Waist Key	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) arisa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Key	21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Hip&Leg pure		21:00~22:00 Basic arisa	21:00~22:00 Basic arisa		21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Hip&Leg pure			
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg pure				21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Basic arisa		21:00~22:00 Basic arisa	21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Hip&Leg pure		

	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)				
10:30	10:30~11:30 Basic pure	10:30~11:30 Release&Strength Key	close	10:30~11:30 Back&Arm 未定	10:30~11:30 Basic arisa					
12:00	12:00~13:00 Waist Key	12:00~13:00 Hip&Leg arisa		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) arisa	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Key		12:30~13:30 Stretch&Conditioning Key			
13:30	13:30~14:30 Back&Arm arisa	13:30~14:30 Basic Key		18:00~19:00 Release&Strength 未定	19:30~20:30 Basic arisa		19:30~20:30 Waist Rio	13:30~14:30 Basic Key		
15:00	15:00~16:00 Basic pure	15:00~16:00 Back&Arm arisa						18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Rio
17:00	17:30~18:30 Hip&Leg arisa	21:00~22:00 Basic 未定						19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Back&Arm Key
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg arisa							21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Waist Rio	21:00~22:00 Hip&Leg pure
19:30	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Waist Rio	21:00~22:00 Hip&Leg pure		21:00~22:00 Basic 未定			
21:00				21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 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)