



pilates

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

更新日2024/2/4

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

- ・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 Rio	close	10:30~11:30 Basic Rio	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 pure	12:30~13:30 Stretch&Conditioning Rio		12:00~13:00 Basic arisa	12:00~13:00 Basic arisa				
13:30		13:30~14:30 Stretch&Conditioning Key	13:30~14:30 Waist Rio						13:30~14:30 Hip&Leg pure	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	15:00~16:00 Release&Strength Key			
17:00		17:30~18:30											17:30~18:30 Basic pure
18:00		18:00~19:00 Basic pure											18:00~19:00 Hip&Leg arisa
19:30	19:30~20:30 Back&Arm Key					19:30~20:30 Stretch&Conditioning Key		19:30~20:30 Waist Key	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) arisa	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) arisa			
21:00	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 pure	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			
13:30	13:30~14:30 Back&Arm arisa	13:30~14:30 Basic Key						
15:00	15:00~16:00 Basic pure	15:00~16:00 Back&Arm arisa						
17:00	17:30~18:30							
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg arisa							
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)