



pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

更新日2024/2/15

2024/3/1~2024/3/15

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

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)		
10:30	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Waist Rio	close	10:30~11:30 Basic arisa	10:30~11:30 Waist Rio		10:30~11:30 Jump to Burn Key		
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Rio	12:00~13:00 Basic pure		12:30~13:30 Waist Rio	12:30~13:30 Pilates Workout (members only) arisa		12:30~13:30 Back&Arm arisa		
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg arisa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rio		15:00~16:00 Basic arisa	18:00~19:00 Jump to Burn Key		18:00~19:00 Back&Arm pure	18:00~19:00 Basic Rio	18:00~19:00 Hip&Leg pure
15:00	15:00~16:00 Waist Rio	15:00~16:00 Back&Arm pure							
17:00	17:30~18:30 Basic arisa								
18:00				19:30~20:30 Basic Rio	19:30~20:30 Release&Strength Key		19:30~20:30 Hip&Leg pure	19:30~20:30 Waist Rio	
19:30				21:00~22:00 Hip&Leg Key	21:00~22:00 Basic pure		21:00~22:00 Waist Rio	21:00~22:00 Basic pure	
21:00									

- ・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

2024/3/16~2024/3/31

	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm pure	10:30~11:30 Basic Key	close	10:30~11:30 Back&Arm pure	10:30~11:30 Waist Rio		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Mizuki	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Key
12:00	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) arisa	12:00~13:00 Hip&Leg arisa		12:30~13:30 Basic Key	12:00~13:00 Jump to Burn Key		12:30~13:30 Waist Rio	12:00~13:00 Basic Natsuho
13:30	13:30~14:30 Basic Rio	13:30~14:30 Back&Arm 未定		13:30~14:30 Basic pure	13:30~14:30 Basic pure		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Key	13:30~14:30 Waist Key
15:00	15:00~16:00 Hip&Leg pure	15:00~16:00 Release&Strength 未定						15:00~16:00 Back&Arm pure
17:00	17:30~18:30				17:30~18:30			17:30~18:30 Basic Natsuho
18:00	18:00~19:00 Waist Rio			18:00~19:00 Waist Rio	18:00~19:00 Basic pure		18:00~19:00 Hip&Leg pure	18:00~19:00 Basic sagiri
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Basic pure		19:30~20:30 Release&Strength Key	19:30~20:30 Back&Arm pure
21:00				21:00~22:00 Basic Rio	21:00~22:00 Basic pure		21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Hip&Leg sagiri

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Key	close	10:30~11:30 Basic pure	10:30~11:30 Back&Arm pure		10:30~11:30 Basic Rio	10:30~11:30 Hip&Leg pure	10:30~11:30 Waist Rio
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Mizuki		12:30~13:30 Release&Strength Rio	12:30~13:30 Basic Key		12:00~13:00 Waist Key	12:00~13:00 Basic Key	
13:30	13:30~14:30 Basic Key		13:30~14:30 Back&Arm pure	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rio		13:30~14:30 Back&Arm pure	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Rio	
15:00	15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Mizuki		15:00~16:00 Release&Strength Key	15:00~16:00 Jump to Burn Key		15:00~16:00 Release&Strength Key	15:00~16:00 Jump to Burn Key	
17:00							17:30~18:30 Basic pure	
18:00			18:00~19:00 Basic yuno	18:00~19:00 Waist Rio		18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Back&Arm Key	
19:30			19:30~20:30 Jump to Burn Key	19:30~20:30 Hip&Leg Key		19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rio	19:30~20:30 Waist Rio	
21:00			21:00~22:00 Back&Arm yuno	21:00~22:00 Release&Strength Rio		21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Basic Key	

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)