



pilates

pilates K 阪急西宮ガーデンズ店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)	
10:30	10:30~11:30 Waist Kei	10:30~11:30 Back&Arm pure		10:30~11:30 Hip&Leg pure	10:30~11:30 Basic Rio	10:30~11:30 Waist Rio	close	
12:00	12:30~13:30 Basic pure	12:30~13:30 Pilates Barre Rio		12:30~13:30 Basic 未定	12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Basic 未定		
13:30					13:30~14:30 Waist Rio	13:30~14:30 Pilates Barre Rio		
15:00					15:00~16:00 Back&Arm Key	15:00~16:00 Jump to Burn Key		
17:00						17:30~18:30 Basic 未定		
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Key	18:00~19:00 Jump to Burn Key		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) 未定	18:00~19:00 Basic 未定			
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Key		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Waist Key			
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Key	21:00~22:00 Basic 未定		21:00~22:00 Waist Rio	21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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

2024/4/16~2024/4/31

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Release&Strength Rio	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Back&Arm pure	10:30~11:30 Hip&Leg pure	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:30~11:30 Basic pure
12:00	12:30~13:30 Basic 未定	12:30~13:30 Pilates Barre Rio		12:30~13:30 Powered up Control (members only) Key	12:00~13:00 Waist Key	12:00~13:00 Release&Strength Rio		12:30~13:30 Jump to Burn Key
13:30					13:30~14:30 Pilates Workout (members only) 未定	13:30~14:30 Basic 未定		
15:00					15:00~16:00 Basic 未定	15:00~16:00 Hip&Leg Key		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Hip&Leg pure	18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Waist Rio	17:30~18:30 Back&Arm Key			18:00~19:00 Pilates Barre Rio
19:30	19:30~20:30 Powered up Control (members only) Key	19:30~20:30 Jump to Burn Key	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rio	19:30~20:30 Basic 未定				19:30~20:30 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Basic pure	21:00~22:00 Back&Arm pure	21:00~22:00 Release&Strength Rio				21:00~22:00 Stretch&Conditioning Rio

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:30	10:30~11:30 Waist Key		10:30~11:30 Basic pure	10:30~11:30 Back&Arm pure	10:30~11:30 Waist Rio	close	10:30~11:30 Hip&Leg pure
12:00	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Pilates Workout (members only) Luna	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Rio	12:00~13:00 Basic 未定		12:30~13:30 Basic 未定
13:30				13:30~14:30 Basic pure	13:30~14:30 Release&Strength Rio		
15:00				15:00~16:00 Waist Rio	15:00~16:00 Basic 未定		
17:00				17:30~18:30 Powered up Control (members only) Key			
18:00	18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Back&Arm Key	18:00~19:00 Hip&Leg Key				18:00~19:00 Basic pure
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Rio	19:30~20:30 Waist Rio	19:30~20:30 Basic 未定				19:30~20:30 Waist Key
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg pure	21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Jump to Burn Key				21:00~22:00 Pilates Barre Rio

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)