



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		15:00~16:00 Jump to Burn Key	15:00~16:00 Basic Rio		
15:00		17:30~18:30 Waist Key						
17:00		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		
18:00		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		
19:30		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		12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Basic 未定		
13:30	15:00~16:00 Back&Arm Key	15:00~16:00 Jump to Burn Key		17:30~18:30 Basic 未定			
15:00	18:00~19:00 Release&Strength Key	18:00~19:00 Jump to Burn Key		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Basic 未定		
17:00	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		
18:00	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

2024/4/16~20234/4/31

	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					18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Hip&Leg pure			18:00~19:00 Basic pure	18:00~19:00 Waist Rio	18:00~19:00 Pilates Barre Rio
18:00					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
19:30	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 Rio	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) pure	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		18:00~19:00 Basic pure
18:00					18:00~19:00 Basic pure		18:00~19:00 Back&Arm Key
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 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)