



pilates

pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/9/15

2024/10/1~2024/10/15

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
10:30	10:00~11:00 Waist 📌 sora	10:30~11:30 Back&Arm 📌 On	10:00~11:00 Pilates Workout On	10:30~11:30 Body Balance mami	10:00~11:00 Pilates Cardio On	10:30~11:30 Style up pilates mami	close	10:00~11:00 Basic 📌 未定
12:00	11:30~12:30 Power up Control On	12:00~13:00 Basic 📌 mami	11:30~12:30 Hip&Leg 📌 yuri.Y	12:00~13:00 Style up pilates mami	11:30~12:30 Basic 📌 未定	12:00~13:00 Release&Strength sora		11:30~12:30 Animal Stretch sora
13:30	13:00~14:00 Stretch&Conditioning 📌 sora	13:30~14:30 Hip Punch On	13:00~14:00 Shape up Waist sora	13:30~14:30 Basic 📌 yuri.Y	13:00~14:00 Body Balance mami	13:30~14:30 Basic 📌 未定		13:00~14:00 Basic 📌 未定
15:00	14:30~15:30 Basic 📌 On		14:30~15:30 Waist 📌 yuri.Y		14:30~15:30 Back&Arm 📌 On	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 yuri.Y		14:30~15:30 Hip&Leg 📌 yuri.Y
17:00					16:00~17:00 Basic 📌 未定	16:30~17:30 Shape up Waist sora		
					17:30~18:30 Reset Flow mami	18:00~19:00 Basic 📌 未定		
18:00	18:00~19:00 Style up pilates mami	18:00~19:00 Basic 📌 yuri.Y	18:00~19:00 Body Balance mami	18:00~19:00 Advance sora	19:00~20:00 Animal Stretch sora			18:00~19:00 Shape up Waist mami
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn On	19:30~20:30 Pilates Cardio mami	19:30~20:30 Release&Strength sora	19:30~20:30 Basic 📌 yuri.Y				19:30~20:30 Waist 📌 yuri.Y
21:00	21:00~22:00 Basic 📌 mami	21:00~22:00 Waist 📌 yuri.Y	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Hip&Leg 📌 sora				21:00~22:00 Pilates Barre mami

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Back&Spine mami	10:00~11:00 Pilates Cardio mami	10:30~11:30 Back&Arm 📌 On	10:00~11:00 Style up pilates mami	10:30~11:30 Power up Control On	close	10:00~11:00 Shape up Waist sora
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist sora	11:30~12:30 Reset Flow On	12:00~13:00 Basic 📌 mami	11:30~12:30 Pilates Workout On	12:00~13:00 Waist 📌 yuri.Y		11:30~12:30 Basic 📌 yuri.Y
13:30	13:30~14:30 Basic 未定	13:00~14:00 Style up pilates mami	13:30~14:30 Hip Punch On	13:00~14:00 Basic 📌 未定	13:30~14:30 Jump to Burn On		13:00~14:00 Stretch&Conditioning 📌 sora
15:00		14:30~15:30 Back&Arm 📌 On		14:30~15:30 Release&Strength sora	15:00~16:00 Hip&Leg 📌 yuri.Y		14:30~15:30 Hip&Leg 📌 yuri.Y
17:00				16:00~17:00 Basic 📌 未定	16:30~17:30 Basic 📌 未定		
				17:30~18:30 Advance sora	18:00~19:00 Animal Stretch sora		
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout On	18:00~19:00 Hip&Leg 📌 sora	18:00~19:00 Basic 📌 yuri.Y	19:00~20:00 Waist 📌 yuri.Y			18:00~19:00 Basic 📌 未定
19:30	19:30~20:30 Basic 📌 yuri.Y	19:30~20:30 Pilates Barre sora	19:30~20:30 Style up pilates mami				19:30~20:30 Style up pilates mami
21:00	21:00~22:00 Back&Arm 📌 On	21:00~22:00 Basic 📌 未定	21:00~22:00 Waist 📌 yuri.Y				21:00~22:00 Body Balance mami

- ・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 神戸三宮店 Lesson Schedule

2024/10/16~2024/10/31

	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)
10:30		10:00~11:00		10:00~11:00		close	10:00~11:00	
	10:30~11:30 Reset Flow	Shape up Waist sora	10:30~11:30 Back&Arm ♪	Release&Strength sora	10:30~11:30 Hip&Leg ♪		10:30~11:30 Style up pilates mami	10:30~11:30 Basic ♪
12:00	mami	11:30~12:30	On	11:30~12:30 Hip Punch On	sora		11:30~12:30 Advance sora	11:30~12:30 Body Balance mami
	12:00~13:00 Basic 未定	Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ sora	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Basic ♪ 未定		13:00~14:00 Back&Spine mami	12:00~13:00 Pilates Workout On
13:30		13:00~14:00	13:30~14:30 Power up Control	13:00~14:00 Basic ♪ 未定	13:30~14:30 Pilates Barre 未定		14:30~15:30 Basic ♪ yuri.Y	13:30~14:30 Pilates Workout On
	13:30~14:30 Pilates Cardio	Hip&Leg ♪ sora	14:30~15:30 Basic ♪ 未定	14:30~15:30 Animal Stretch sora	15:00~16:00 Shape up Waist sora		18:00~19:00 Jump to Burn On	18:00~19:00 Basic ♪ 未定
15:00	mami	14:30~15:30	On	16:00~17:00 Waist ♪ yuri.Y	16:30~17:30 Back&Spine mami		19:30~20:30 Pilates Barre 未定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ sora
				17:30~18:30 Basic ♪ 未定	18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y		21:00~22:00 Basic ♪ 未定	21:00~22:00 Animal Stretch sora
17:00				19:00~20:00 Hip&Leg ♪ yuri.Y				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm ♪ On	18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Waist ♪ yuri.Y					
19:30	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♪ sora	19:30~20:30 Hip Punch On	19:30~20:30 Basic ♪ 未定					
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn On	21:00~22:00 Waist ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ yuri.Y					

	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
10:30	10:00~11:00		10:00~11:00		close	10:00~11:00		10:00~11:00	
	Reset Flow mami	10:30~11:30 Jump to Burn On	Power up Control On	10:30~11:30 Basic ♪ yuri.Y		10:30~11:30 Basic ♪ sora	10:30~11:30 Pilates Cardio mami	Pilates Barre 未定	
12:00	11:30~12:30 Hip Punch On	12:00~13:00 Style up pilates mami	11:30~12:30 Basic ♪ 未定	12:00~13:00 Back&Arm ♪ On		11:30~12:30 Body Balance mami	12:00~13:00 Basic ♪ 未定	11:30~12:30 Animal Stretch sora	
13:30	13:00~14:00 Basic ♪ mami	13:30~14:30 Back&Spine On	13:00~14:00 Release&Strength On	13:30~14:30 Body Balance mami		13:00~14:00 Shape up Waist sora	13:30~14:30 Reset Flow mami	13:00~14:00 Waist ♪ yuri.Y	
15:00	14:30~15:30 Back&Arm ♪ On		14:30~15:30 Basic ♪ 未定	15:00~16:00 Pilates Workout On		14:30~15:30 Release&Strength mami		14:30~15:30 Basic ♪ sora	
			16:00~17:00 Pilates Barre 未定	16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ sora					
17:00			17:30~18:30 Shape up Waist sora	18:00~19:00 Reset Flow mami					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Basic ♪ sora	19:00~20:00 Waist ♪ yuri.Y				18:00~19:00 Hip Punch On	18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Style up pilates mami
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y					19:30~20:30 Basic ♪ 未定	19:30~20:30 Pilates Workout On	19:30~20:30 Back&Spine On
21:00	21:00~22:00 Pilates Barre 未定	21:00~22:00 Advance sora					21:00~22:00 Back&Arm ♪ On	21:00~22:00 Waist ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Pilates Cardio mami

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）