



pilates

pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

11月21日

2024/11/1~2024/11/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

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

♪ : 体験可能レッスン

- ・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

2024/11/16~2024/11/30

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

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

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

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)