

神戸三宮店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月30日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 Basic yuri.Y	close	10:00~11:00 Shape up Waist mami	10:30~11:30 Hip Punch On	10:00~11:00 Basic Ayari.f	10:30~11:30 Animal Stretch sora	10:00~11:00 Release&Strength sora	10:30~11:30 Hip&Leg yuri.Y
12:00~13:00 Waist sora		11:30~12:30 Reset Flow On	12:00~13:00 Basic Ayari.f	11:30~12:30 Style up pilates mami	12:00~13:00 Waist yuri.Y	11:30~12:30 Pilates Workout On	12:00~13:00 Shape up Waist sora
13:30~14:30 Power up Control On		13:00~14:00 Back&Spine mami	13:30~14:30 Stretch & Conditioning On	13:00~14:00 Back&Arm Ayari.f	13:30~14:30 Basic sora	13:00~14:00 Back&Arm Ayari.f	13:30~14:30 Basic Ayari.f
15:00~16:00 Hip&Leg yuri.Y		14:30~15:30 Basic yuri.Y		14:30~15:30 Body Balance mami		14:30~15:30 Jump to Burn On	15:00~16:00 Pilates Barre sora
16:30~17:30 Pilates Barre sora						16:00~17:00 Waist yuri.Y	16:30~17:30 Basic Ayari.f
18:00~19:00 Style up pilates mami						17:30~18:30 Basic Ayari.f	18:00~19:00 Body Balance mami
			18:00~19:00 Back&Arm Ayari.f	18:00~19:00 Body Balance mami	18:00~19:00 Advance sora	18:00~19:00 Basic On	19:00~20:00 Hip&Leg yuri.Y
			19:30~20:30 Pilates Barre yuri.Y	19:30~20:30 Basic Ayari.f	19:30~20:30 Hip&Leg yuri.Y	19:30~20:30 Style up pilates mami	
			21:00~22:00 Basic Ayari.f	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Release&Strength sora	21:00~22:00 Power up Control On	

神戸三宮店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30~11:00 Back&Arm On	10:30~11:30 Basic Ayari.f	10:00~11:00 Power up Control On	10:30~11:30 Basic Ayari.f	10:00~11:00 Back&Arm Ayari.f	10:30~11:30 Hip Punch On	close
	11:30~12:30 Body Balance mami	12:00~13:00 Back&Spine mami	11:30~12:30 Basic sora	12:00~13:00 Pilates Workout On	11:30~12:30 Style up pilates mami	12:00~13:00 Basic Ayari.f	
	13:00~14:00 Waist sp Xmas On	13:30~14:30 Shape up Waist sora	13:00~14:00 Reset Flow mami	13:30~14:30 Back&Arm Ayari.f	13:00~14:00 Animal Stretch sora	13:30~14:30 Back&Spine mami	
	14:30~15:30 Style up pilates mami		14:30~15:30 Hip&Leg sora		14:30~15:30 Basic mami	15:00~16:00 Pilates Cardio On	
					16:00~17:00 Hip&Leg yuri.Y	16:30~17:30 Waist sp Xmas yuri.Y	
					17:30~18:30 Advance sora	18:00~19:00 Reset Flow mami	
	18:00~19:00 Stretch & Conditioning sora	18:00~19:00 Pilates Workout On	18:00~19:00 Basic yuri.Y	18:00~19:00 Hip Punch On	19:00~20:00 Pilates Barre yuri.Y		
	19:30~20:30 Shape up Waist On	19:30~20:30 Release&Strength sora	19:30~20:30 Pilates Cardio mami	19:30~20:30 Basic yuri.Y			
	21:00~22:00 Basic Ayari.f	21:00~22:00 Basic yuri.Y	21:00~22:00 Waist sp Xmas yuri.Y	21:00~22:00 Pilates Barre yuri.Y			

：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時間前を切ったの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。

神戸三宮店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月30日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00~11:00 Hip Punch On sora	10:30~11:30 Shape up Waist sora	10:00~11:00 Basic Ayari.f	10:30~11:30 Back&Spine On sora	10:00~11:00 Basic sora	10:30~11:30 Hip&Leg yuri.Y	close	10:00~11:00 Back&Arm Ayari.f
11:30~12:30 Basic sora	12:00~13:00 Reset Flow On sora	11:30~12:30 Pilates Workout On Ayari.f	12:00~13:00 Stretch & Conditioning sora	11:30~12:30 Power up Control On sora	12:00~13:00 Waist sp Xmas sora		11:30~12:30 Pilates Barre yuri.Y
13:00~14:00 Waist sp Xmas On sora	13:30~14:30 Basic sora	13:00~14:00 Back&Arm Ayari.f	13:30~14:30 Jump to Burn 未定	13:00~14:00 Release&Strength sora	13:30~14:30 Basic Ayari.f		13:00~14:00 Basic Ayari.f
14:30~15:30 Animal Stretch sora		14:30~15:30 Body Balance On		14:30~15:30 Waist sp Xmas On	15:00~16:00 Advance sora		14:30~15:30 Hip&Leg yuri.Y
				16:00~17:00 Basic mami	16:30~17:30 Back&Arm Ayari.f		
				17:30~18:30 Pilates Barre yuri.Y	18:00~19:00 Basic yuri.Y		
18:00~19:00 Body Balance mami	18:00~19:00 Back&Arm Ayari.f	18:00~19:00 Hip&Leg yuri.Y	18:00~19:00 Reset Flow mami	19:00~20:00 Shape up Waist mami			18:00~19:00 Basic yuri.Y
19:30~20:30 Basic Ayari.f	19:30~20:30 Style up pilates mami	19:30~20:30 Advance sora	19:30~20:30 Waist sp Xmas yuri.Y				19:30~20:30 Waist sp Xmas mami
21:00~22:00 Style up pilates mami	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Basic yuri.Y	21:00~22:00 Hip&Leg yuri.Y				21:00~22:00 Body Balance mami

神戸三宮店【12月25日～12月31日スケジュール】

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

：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）