



pilates

pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2020/9/15

2020/10/1~2020/10/15

| | 10月1日(木) | 10月2日(金) | 10月3日(土) | 10月4日(日) | 10月5日(月) | 10月6日(火) | 10月7日(水) | 10月8日(木) | |
|-------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|----------|---------------------------------|---|------------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 | | 10:30~11:30 Basic Moa | 10:30~11:30 Strech&Conditioning Lina | 10:30~11:30 Back&Arm Isa | close | 10:30~11:30 Hip&Leg Akane | 10:30~11:30 Strech&Conditioning Aya | | |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:00~13:00 Pilates Workout Isa | 12:00~13:00 Back&Arm Moa | 12:00~13:00 Basic Akane | | | 12:00~13:00 Waist Aya | 12:00~13:00 Basic Akane | |
| 13:00 | | | 13:30~14:30 Basic Akane | 13:30~14:30 Waist Aya | | | 13:30~14:30 Basic Akane | | |
| 14:00 | | | 15:00~16:00 Hip&Leg Isa | | | | | | |
| 15:00 | | | | 15:00~16:00 Pilates Workout Isa | | | | | |
| 17:00 | 18:00~19:00 Basic Lina | 18:00~19:00 Back&Arm Aya | 17:30~18:30 Basic Isa | | | | | 18:00~19:00 Jump to burn Isa | 18:00~19:00 Waist Isa |
| 19:00 | 19:30~20:30 Back&Arm Aya | 19:30~20:30 Basic Lina | | | | | 19:00~20:00 Strech&Conditioning Moa | 19:30~20:30 Basic Lina | 19:30~20:30 Basic Moa |
| 21:00 | 21:00~22:00 Strech&Conditioning Lina | 21:00~22:00 Waist Aya | | | | | 20:30~21:30 Basic Lina | 21:00~22:00 Waist Moa | 21:00~22:00 Back&Arm Isa |

| | 10月9日(金) | 10月10日(土) | 10月11日(日) | 10月12日(月) | 10月13日(火) | 10月14日(水) | 10月15日(木) | |
|-------|--|--|--|-----------|--|---------------------------------------|--|---|
| 10:00 | 10:30~11:30 Back&Arm Moa | 10:30~11:30 Jump to burn Isa | 10:30~11:30 Hip&Leg Akane | close | 10:30~11:30 Strech&Conditioning Lina | 10:30~11:30 Basic Aya | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Hip&Leg Akane | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Lina | 12:00~13:00 Waist Moa | | | 12:00~13:00 Back&Arm Aya | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Lina | |
| 13:00 | 13:30~14:30 Pilates Workout Isa | 13:30~14:30 Basic Akane | 13:30~14:30 Strech&Conditioning Lina | | | | 13:30~14:30 Hip&Leg Moa | |
| 14:00 | | 15:00~16:00 Waist Aya | | | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Basic Moa | | | | | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 Hip&Leg Akane | | | | 18:00~19:00 Basic Isa | | 18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya |
| 19:00 | 19:00~20:00 Waist Aya | | | | | 19:30~20:30 Waist Moa | 19:00~20:00 Back&Arm Isa | 19:30~20:30 Hip&Leg Akane |
| 21:00 | 20:30~21:30 Strech&Conditioning Lina | | | | | 21:00~22:00 Pilates Workout Isa | 20:30~21:30 Basic Akane | 21:00~22:00 Waist Aya |

- ・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 神戸店 Lesson Schedule

2020/10/16~2020/10/31

| | 10月16日(金) | 10月17日(土) | 10月18日(日) | 10月19日(月) | 10月20日(火) | 10月21日(水) | 10月22日(木) | 10月23日(金) | | |
|-------|---|---|---|-----------|------------------------------------|--|-----------|---|------------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 | 10:30~11:30 Hip&Leg Isa | 10:30~11:30 Back&Arm Moa | 10:30~11:30 Strech&Conditioning Aya | close | 10:30~11:30 Waist Aya | 10:30~11:30 Hip&Leg Akane | | 10:30~11:30 Basic Isa | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Basic Lina | 12:00~13:00 Hip&Leg Isa | 12:00~13:00 Basic Akane | | 12:00~13:00 Basic Akane | 12:00~13:00 Back&Arm Aya | | | 12:00~13:00 Back&Arm Lina | |
| 13:00 | | 13:30~14:30 Strech&Conditioning Aya | 13:30~14:30 Back&Arm Lina | | 13:30~14:30 Jump to burn Isa | | | | 13:30~14:30 Jump to burn Uki | |
| 14:00 | | 15:00~16:00 Basic Lina | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 15:00~16:00 Hip&Leg Akane | | | | | | | |
| 17:00 | 18:00~19:00 Strech&Conditioning Moa | 17:30~18:30 Waist Aya | | | | 18:00~19:00 Basic Lina | | 18:00~19:00 Pilates Workout Isa | | 19:00~20:00 Basic Aya |
| 19:00 | 19:30~20:30 Hip&Leg Akane | | | | 19:00~20:00 Back&Arm Lina | 19:30~20:30 Waist Moa | | 19:30~20:30 Strech&Conditioning Moa | | 20:30~21:30 Hip&Leg Akane |
| 21:00 | 21:00~22:00 Back&Arm Aya | | | | 20:30~21:30 Hip&Leg Moa | 21:00~22:00 Strech&Conditioning Lina | | 21:00~22:00 Basic Isa | | |

| | 10月24日(土) | 10月25日(日) | 10月26日(月) | 10月27日(火) | 10月28日(水) | 10月29日(木) | 10月30日(金) | 10月31日(土) | | |
|-------|--|------------------------------------|-----------|------------------------------|---|-----------|------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| 10:00 | 10:30~11:30 Basic Moa | 10:30~11:30 Jump to burm Isa | close | 10:30~11:30 Basic Lina | 10:30~11:30 Strech&Conditioning Moa | | 10:30~11:30 Hip&Leg Akane | 10:30~11:30 Waist Moa | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Lina | 12:00~13:00 Hip&Leg Akane | | 12:00~13:00 Waist Moa | 12:00~13:00 Basic Aya | | | 12:00~13:00 Strech&Conditioning Moa | 12:00~13:00 Basic Akane | |
| 13:00 | 13:30~14:30 Waist Moa | 13:30~14:30 Basic Isa | | | 13:30~14:30 Back&Arm Lina | | | | 13:30~14:30 Pilates Workout Isa | |
| 14:00 | 15:00~16:00 Back&Arm Aya | | | | | | | | 15:00~16:00 Hip&Leg Moa | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 Back&Arm Moa | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:30~18:30 Hip&Leg Akane | | | | 18:00~19:00 Strech&Conditioning Aya | | 19:00~20:00 Jump to burm Isa | 18:00~19:00 Basic Isa | 18:00~19:00 Waist Aya | 17:30~18:30 Basic Isa |
| 19:00 | | | | | 19:30~20:30 Hip&Leg Akane | | 20:30~21:30 Basic Akane | 19:30~20:30 Waist Aya | 19:30~20:30 Back&Arm Isa | |
| 21:00 | | | | | 21:00~22:00 Back&Arm Aya | | | 21:00~22:00 Hip&Leg Isa | 21:00~22:00 Basic Lina | |

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）