



pilates

# pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2020/10/15

2020/11/1~2020/11/15

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

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

2020/11/16~2020/11/30

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

|       | 11月24日(火)                               | 11月25日(水)                                  | 11月26日(木)                               | 11月27日(金)                                 | 11月28日(土)                                    | 11月29日(日)                             | 11月30日(月) |
|-------|---|--|---|---|--|---------------------------------------|-----------|
| 10:00 | 10:30~11:30<br>Waist<br>Isa             | 10:30~11:30<br>Basic<br>Isa                |   | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>Isa     | 10:30~11:30<br>Jump To Burn<br>Isa           | 10:30~11:30<br>Waist<br>Isa           | close     |
| 11:00 |   |  |   |   |  |                                       |           |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>Lina         | 12:00~13:00<br>Strech&Conditioning<br>Lina |   | 12:00~13:00<br>Basic<br>Akane             | 12:00~13:00<br>Strech&Conditioning<br>Lina   | 12:00~13:00<br>Basic<br>Lina          |           |
| 13:00 |   | 13:30~14:30<br>Hip&Leg Special<br>Isa      |   |   | 13:30~14:30<br>Waist<br>Aya                  | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Aya        |           |
| 14:00 |   |  |   |   |  |                                       |           |
| 15:00 |   |  |   |   | 15:00~16:00<br>Basic<br>Lina                 | 15:00~16:00<br>Hip&Leg Special<br>Isa |           |
| 17:00 | 18:00~19:00<br>Basic<br>Akane           | 19:00~20:00<br>Basic<br>Akane              | 18:00~19:00<br>Jump To Burn<br>Aya      | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Lina           | 17:30~18:30<br>Advance (members only)<br>Isa |                                       |           |
| 19:00 | 19:30~20:30<br>Waist<br>Aya             | 20:30~21:30<br>Waist<br>Aya                | 19:30~20:30<br>Hip&Leg Special<br>Akane | 19:30~20:30<br>Strech&Conditioning<br>Aya |  |                                       |           |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Hip&Leg Special<br>Akane |  | 21:00~22:00<br>Back&Arm<br>Lina         | 21:00~22:00<br>Basic<br>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)