pilates

pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2021/8/2

2021/8/1～2021/8/15

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)
10:30	10:30～11:20 Peach Hip (members only) Akane	close	10:30～11:30 Jump to Burn Aya	10:30～11:30 Stretch&Conditioning Moa		10:30～11:30 Basic Mii	10:30～11:30 Hip&Leg Aya	10:30～11:30 PilatesBarre Aya
12:00	12:00～13:00 Basic Mii		12:00～13:00 Advance (members only) Moa	12:00～13:00 Hip&Leg Akane		12:00～12:50 Peach Hip (members only) Akane	12:00～13:00 Basic Mii	12:00～13:00 Waist Mii
13:30	13:30～14:30 Release&Strength Akane		13:30～14:30 Body Balance Aya	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Moa		13:30～14:30 Waist Mii	13:30～14:30 Back&Arm Rika	13:30～14:30 Jump to Burn Aya
15:00	15:00～16:00 Waist Mii						15:00～16:00 PilatesBarre Aya	15:00～16:00 Basic Mii
							16:30～17:30 Waist Mii	
17:00								
18:00			17:30～18:30 Basic Mii	17:30～18:30 Shape up Waist Akane	17:30～18:30 Basic Akane	17:30～18:30 Body Balance Aya	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Rika	
19:30			19:00～20:00 Hip&Leg Moa	19:00～20:00 Basic Mii	19:00～20:00 Jump to Burn Aya	19:00～20:00 Shape up Waist Akane		
21:00								

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
10:30	close	10:30～11:30 Shape up Waist Akane	10:30～11:30 Hip&Leg Aya		10:30～11:30 Stretch&Conditioning Moa	10:30～11:30 Waist Mii	10:30～11:30 Basic Akane
12:00		12:00～13:00 PilatesBarre Aya	12:00～13:00 Waist Mii		12:00～13:00 Jump to Burn Aya	12:00～13:00 Release&Strength Akane	12:00～13:00 Hip&Leg Aya
13:30		12:00～13:00 Basic Akane	13:30～14:20 Jump to Burn Aya		13:30～14:30 Advance (members only) Moa	13:30～14:30 PilatesBarre Aya	13:30～14:30 Shape up Waist Akane
15:00						15:00～15:50 Peach Hip (members only) Akane	15:00～16:00 Back&Arm Aya
						16:30～17:30 Basic Mii	
17:00							
18:00		17:30～18:20 Peach Hip (members only) Moa	17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Rika	17:30～18:30 Body Balance Aya	17:30～18:30 Release&Strength Akane	18:00～19:00 Jump to Burn Aya	
19:30		19:00～20:00 Waist Mii	19:00～20:00 Basic Mii	19:00～20:00 Waist Mii	19:00～20:00 Back&Arm Aya		
21:00							

・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時間前を切って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。

pilates K 神戸店 Lesson Schedule

2021/8/16～8/31

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Waist Aya	10:30～11:20 Shape up Waist Akane		10:30～11:30 Waist Mii	10:30～11:30 Hip&Leg Akane	10:30～11:30 Jump to Burn Aya	close
12:00		12:00～13:00 Basic Moa	12:00～13:00 Jump to Burn Aya		12:00～13:00 Body Balance Aya	12:00～13:00 Waist Mii	12:00～13:00 Basic Moa	
13:30		13:30～14:30 Hip&Leg Akane	13:30～14:30 Release&Strength Akane		13:30～14:30 Basic Mii	13:30～14:30 Pilates Workout (members only) Moa	13:30～14:30 Body Balance Aya	
15:00						15:00～16:00 Basic Mii	15:00～16:00 Advance (members only) Moa	
						16:30～17:30 Stretch&Conditioning Moa		
17:00								
		17:30～18:30 Body Balance Akane		17:30～18:20 Peach Hip (members only) Akane				
18:00			17:30～18:30 Hip&Leg Moa		17:30～18:30 Back&Arm Akane	17:30～18:30 Shape up Waist Akane		
		19:00～20:00 Pilates Workout (members only) Moa						
19:30			19:00～20:00 Basic Mii	19:00～20:00 PilatesBarre Aya	19:00～20:00 Hip&Leg Moa			
21:00								

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)
10:30	10:30～11:20 Peach Hip (members only) Moa	10:30～11:30 Pilates Workout (members only) Moa		10:30～11:30 Back&Arm Moa	10:30～11:30 Shape up Waist Akane	10:30～11:30 Basic Mii	close	10:30～11:30 Jump to Burn Aya
12:00	12:00～13:00 Body Balance Akane	12:00～13:00 Release&Strength Akane		12:00～13:00 Basic Akane	12:00～13:00 Advance (members only) Moa	12:00～13:00 PilatesBarre Aya		12:00～13:00 Waist Mii
13:30	13:30～14:30 Back&Arm Moa	13:30～14:30 Basic Moa		13:30～14:30 Hip&Leg Moa	13:30～14:30 Basic Mii	13:30～14:30 Waist Mii		13:30～14:30 Back&Arm Moa
15:00					15:00～16:00 Release&Strength Akane	15:00～16:00 Body Balance Aya		
					16:30～17:30 Waist Mii			
17:00								
			17:30～18:30 Back&Arm Moa					17:30～18:30 Pilates Workout (members only) Moa
18:00	17:30～18:30 Waist Mii	17:30～18:30 Stretch&Conditioning Aya		17:30～18:30 Basic Mii	18:00～19:00 Hip&Leg Moa			
			19:00～20:00 Basic Aya					19:00～20:00 Basic Mii
19:30	19:00～20:00 Jump to Burn Aya	19:00～20:00 Waist Mii		19:00～20:00 PilatesBarre Aya				
21:00								

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）