

## pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2021/10/15

## 2021/11/1~2021/11/15

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)	11月8日(月)
10:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
		Release&Strength	Waist		Jump to Burn	Waist	Basic	
		Akane	Mii		Mii	Mii	Mii	
12:00		12:00~13:00	12:00~12:50		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	
		Waist	Peach Hip		Body Balance	Stretch&Conditioning	Beauty Pilates	
		Mii	(members only)		Akane	Moa	Moa	
13:30		13:30~14:30	Akane		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	
		Body Balance	13:30~14:30		Waist	Shape up Waist	Jump to Burn	
		Akane	Basic		Mii	Akane	Mii	
15:00			Mii			15:00~16:00	15:00~15:50	
			15:00~16:00			Basic	Peach Hip	
			Back&Arm			Key	(members only)	
			Moa			16:30~17:30	Moa	
	close		16:30~17:30			Pilates Workout		close
			Hip&Leg			(members only)		
17:00			Key			Moa		
					18:00~19:00			
18:00		18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	Hip&Leg	18:00~19:00		
		Basic	Beauty Pilates	Waist	Key	Hip&Leg		
		Key	Moa	Mii	19:30~20:30	Key		
19:30		19:30~20:30		19:30~20:30	Advance			
		PilatesBarre		Release&Strength	(members only)			
		Mayu		Akane	Moa			
21:00		21:00~22:00		21:00~22:00	21:00~22:00			
		Hip&Leg		Jump to Burn	Basic			
		Key		Mii	Key			

11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)	11月15日(月)
10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
Hip&Leg	Body Balance		PilatesBarre	Jump to Burn	Beauty Pilates	
Key	Akane		Mayu	Mii	Moa	
12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	]
Shape up Waist	Basic		Pilates Workout	Hip&Leg	Waist	
Akane	Key		(members only)	Key	Mii	
13:30~14:30	13:30~14:30		Akane	13:30~14:30	13:30~14:30	
Basic	Peach Hip		13:30~14:30	Back&Arm	Advance	
Key	(members only)		Beauty Pilates	Akane	(members only)	
	Akane		Moa	15:00~16:00	Moa	
				Waist	15:00~16:00	]
				Mii	Jump to Burn	
				16:30~17:30	Mii	
				Basic		close
				Key		
18:00~19:00						
Pilates Workout	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00		
(members only)	PilatesBarre	Release&Strength	Basic	Body Balance		
Moa	Mayu	Akane	Key	Akane		
19:30~20:30	19:30~20:20	19:30~20:30	19:30~20:30			
Waist	Basic	Hip&Leg	Waist			
Mii	Mii	Key	Mii			
21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
Beauty Pilates	Back&Arm	Shape up Waist	Hip&Leg			
Moa	Mayu	Akane	Key			
	10:30~11:30  Hip&Leg  Key  12:00~13:00  Shape up Waist  Akane  13:30~14:30  Basic  Key   18:00~19:00  Pilates Workout (members only)  Moa  19:30~20:30  Waist  Mii  21:00~22:00  Beauty Pilates	10:30~11:30 Hip&Leg Key Akane  12:00~13:00 Shape up Waist Akane  13:30~14:30 Basic Key  13:30~14:30 Basic Key  13:30~14:30 Basic Key  13:30~19:00 Pilates Workout (members only) Moa  19:30~20:30 Waist Mii  21:00~22:00 Beauty Pilates  Body Balance Akane  12:00~13:00 Body Basic Akane  12:00~13:00 Body Basic Akane  12:00~19:00 PilatesBarre Mayu 19:30~20:20 Basic Mii Basic Back&Arm	10:30~11:30  Hip&Leg Key Akane  12:00~13:00 Shape up Waist Akane  13:30~14:30 Basic Key  13:30~14:30 Basic Key  13:30~14:30 Basic Key  13:30~14:30 Peach Hip (members only) Akane  18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa Mayu Akane  19:30~20:30 Waist Mii Mii Key  10:30~21:00 Basic Miii Key  10:30~21:00 Basic Key  18:00~19:00 PilatesBarre Release&Strength Akane Key  21:00~22:00 Beauty Pilates Back&Arm Shape up Waist	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30

- ・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。



## pilates K 神戸店 Lesson Schedule

## 2021/11/16~11/30

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

	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)
10:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30
	Basic		Hip&Leg	Release&Strength	Body Balance		Basic
	Key		Key	Akane	Akane		Key
12:00	12:00~13:00	1	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00
	Back&Arm		Waist	Jump to Burn	PilatesBarre		Body Balance
	Akane		Mii	Mii	Moa		Akane
13:30	13:30~14:30	1	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30		13:30~14:30
	Hip&Leg		Basic	Body Balance	Basic		Hip&Leg
	Key		Key	Akane	Akane		Key
15:00				15:00~16:00	15:00~16:00		
				Hip&Leg	Advance		
				Key	(members only)		
				16:30~17:30	Moa		
				Waist		close	
				Mii			
17:00							
		18:00~19:00	18:00~19:00				
18:00	18:00~19:00	Hip&Leg	Release&Strength	18:00~19:00			18:00~19:00
	Basic	Key	Akane	Basic			PilatesBarre
	Mii	19:30~20:30	19:30~20:30	Key			Moa
19:30	19:30~20:20	Peach Hip	Jump to Burn				19:30~20:30
	Shape up Waist	(members only)	Mii				Basic
	Akane	Akane	21:00~21:50				Mii
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	Pilates Workout				21:00~22:00
	Jump to Burn	Basic	(members only)				Stretch&Conditioning
	Mii	Key	Akane				Moa

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)**