



pilates

# 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	close	10:30~11:30 Release&Strength Akane	10:30~11:30 Waist Mii	close	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Waist Mii	10:30~11:30 Basic Mii	close
12:00		12:00~13:00 Waist Mii	12:00~12:50 Peach Hip (members only) Akane		12:00~13:00 Body Balance Akane	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Moa	12:00~13:00 Beauty Pilates Moa	
13:30		13:30~14:30 Body Balance Akane	13:30~14:30 Basic Mii		13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Shape up Waist Akane	13:30~14:30 Jump to Burn Mii	
15:00		15:00~16:00 Back&Arm Moa	15:00~16:00 Back&Arm Moa		15:00~16:00 Basic Key	15:00~16:00 Basic Key	15:00~15:50 Peach Hip (members only) Moa	
17:00			16:30~17:30 Hip&Leg Key		16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Moa	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Moa	18:00~19:00 Hip&Leg Key	
18:00			18:00~19:00 Basic Key		18:00~19:00 Beauty Pilates Moa	18:00~19:00 Waist Mii		
19:30		19:30~20:30 PilatesBarre Mayu	19:30~20:30 Release&Strength Akane		19:30~20:30 Release&Strength Akane	19:30~20:30 Advance (members only) Moa	21:00~22:00 Basic Key	
21:00		21:00~22:00 Hip&Leg Key	21:00~22:00 Jump to Burn Mii		21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Basic 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	10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Body Balance Akane	close	10:30~11:30 PilatesBarre Mayu	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Beauty Pilates Moa	close
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Akane	12:00~13:00 Basic Key		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Akane	12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Waist Mii	
13:30	13:30~14:30 Basic Key	13:30~14:30 Peach Hip (members only) Akane		13:30~14:30 Beauty Pilates Moa	13:30~14:30 Back&Arm Akane	13:30~14:30 Advance (members only) Moa	
15:00	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa	18:00~19:00 PilatesBarre Mayu		18:00~19:00 Release&Strength Akane	18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Body Balance Akane	
17:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa		18:00~19:00 Release&Strength Akane	18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Body Balance Akane	
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa		18:00~19:00 Release&Strength Akane	18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Body Balance Akane	
19:30	19:30~20:30 Waist Mii	19:30~20:30 Basic Mii		19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Waist Mii	21:00~22:00 Basic Key	
21:00	21:00~22:00 Beauty Pilates Moa	21:00~22:00 Back&Arm Mayu		21:00~22:00 Shape up Waist Akane	21:00~22:00 Hip&Leg Key		

- ・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

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

	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 Basic Key		10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Release&Strength Akane	10:30~11:30 Body Balance Akane	close	10:30~11:30 Basic Key			
12:00	12:00~13:00 Back&Arm Akane		12:00~13:00 Waist Mii	12:00~13:00 Jump to Burn Mii	12:00~13:00 PilatesBarre Moa		12:00~13:00 Body Balance Akane			
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Key		13:30~14:30 Basic Key	13:30~14:30 Body Balance Akane	13:30~14:30 Basic Akane		13:30~14:30 Hip&Leg Key			
15:00					15:00~16:00 Hip&Leg Key		15:00~16:00 Advance (members only) Moa			
17:00										16:30~17:30 Waist Mii
18:00										18:00~19:00 Hip&Leg Key
19:30	19:30~20:20 Shape up Waist Akane		19:30~20:30 Peach Hip (members only) Akane	19:30~20:30 Jump to Burn Mii	21:00~21:50 Pilates Workout (members only) Akane		21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Akane	19:30~20:30 Basic Mii		
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Mii		21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Akane				21:00~22:00 Stretch&Conditioning 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）