



pilates

# pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2021/11/15

2021/12/1~2021/12/15

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

	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	
10:30		10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Body Balance Akane	10:30~11:30 Advance (members only)	close	10:30~11:30 Beauty Pilates X'mas	10:30~11:20 Peach Hip (members only)	
12:00		12:00~13:00 Pilates Workout (members only)	12:00~13:00 Jump to Burn Mii	Moa		12:00~13:00 Basic Mii	12:00~13:00 Moa	12:00~13:00 Jump to Burn Mii
13:30		13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Hip&Leg Key	13:30~14:30 PilatesBarre Mayu		13:30~14:30 Basic Mii	13:30~14:30 Back&Arm Moa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Moa
15:00			15:00~15:50 Peach Hip (members only)	15:00~16:00 Jump to Burn Mii				
			16:30~17:30 Waist Mii					
17:00								
18:00	18:00~19:00 PilatesBarre Mayu	18:00~19:00 Body Balance Akane	18:00~19:00 Basic Key			18:00~19:00 Pilates Workout (members only)	18:00~19:00 Shape up Waist Rika	18:00~19:00 Rika
19:30	19:30~20:30 Basic Key	19:30~20:30 Hip&Leg Key				19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Basic Key	19:30~20:30 Key
21:00	21:00~22:00 Body Balance Mayu	21:00~22:00 Shape up Waist Akane				21:00~22:00 Release&Strength Akane	21:00~22:00 Beauty Pilates X'mas	21:00~22:00 Rika

- ・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

2021/12/16~12/31

	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)	12月19日(日)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)		
10:30	close	10:30~11:30 Basic Key	10:30~11:30 PilatesBarre Moa	10:30~11:30 Release&Strength Akane	close	10:30~11:30 Advance (members only) Moa	10:30~11:30 Waist Mii	close		
12:00		12:00~13:00 Shape up Waist Akane	12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Hip&Leg Key		12:00~13:00 Jump to Burn Mii	12:00~13:00 Body Balance Akane			
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Key	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Moa	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Akane		13:30~14:30 Beauty Pilates X'mas Moa	13:30~14:30 Jump to Burn Mii			
15:00			15:00~16:00 Back&Arm Akane	15:00~16:00 Basic Key						
			16:30~17:30 Basic Key							
17:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa								
18:00		19:30~20:30 Back&Arm Akane	18:00~19:00 Waist Mii	18:00~18:50 Peach Hip (members only) Akane			18:00~19:00 Hip&Leg Key		18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Shape up Waist Yume
19:30		21:00~22:00 Beauty Pilates X'mas Moa	19:30~20:30 PilatesBarre Moa				19:30~20:30 Shape up Waist Akane		19:30~20:30 Release&Strength 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 Hip&Leg Key	21:00~22:00 PilatesBarre Yume			

	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Basic Akane	10:30~11:30 Waist Mii	close	10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Hip&Leg Key	close	close
12:00	12:00~13:00 Jump to Burn Mii	12:00~13:00 Waist Mii	12:00~13:00 Back&Arm Key		12:00~12:50 Peach Hip (members only) Moa	12:00~13:00 Release&Strength Akane		
13:30	13:30~14:30 Basic Key	13:30~14:30 Body Balance Akane	13:30~14:30 Jump to Burn Mii		13:30~14:30 Shape up Waist Akane	13:30~14:30 Back&Arm Key		
15:00		15:00~16:00 Pilates Workout (members only) Moa	15:00~16:00 Hip&Leg Key			15:00~16:00 Body Balance Akane		
		16:30~17:30 Jump to Burn Mii				16:30~17:30 Advance (members only) Moa		
17:00	18:00~19:00 Release&Strength Akane					18:00~19:00 Basic Key		
18:00	19:30~20:30 Waist Mii	18:00~19:00 Beauty Pilates X'mas Moa				19:30~20:30 Back&Arm Akane		
19:30	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Akane					21:00~22:00 Basic Key		

**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）